மங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR

'92 ரூ. 6.00



துணிகளின் வெண்மைக்கு
ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில்
4 சொட்டு உஜாலாவே போதுமானத

உஜாலா





JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.

Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

பெண்கள் காவல் நிலையம்



சென்னையிலே முழுக்க முழுக்க பெண்களே பணிபுரியும் காவல் நிலையம் தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தன்று நம்முடைய முதல்வர் ஜெயலலிதா திறந்து வைத்தார். இந்தியாவிலேயே இப்படிப் பெண்களே முழுவதும் பணிபுரியும் காவல் நிலையம் என்பது இதுதான் முதலாவதும் முன்னோடியானதும் ஆகும்.

ஒரு இன்ஸ்பெக்டர், ஆறு சப்-இன்ஸ்பெக்டர்கள், ஆறு ஏட்டுகள், இருபத்தி நான்கு போலீசார் கொண்ட அமைப்பாக விளங்குகிறது இது.

பெண்களுக்கென்று தனியாக ஒரு காவல் நிலையம் அமைக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. 'போலீஸ் ஸ்டேஷனை மிதிப்பதா' என்ற வெட்கம், போலீஸிடம் போனால் நமக்கே ஏதாவது ஆபத்து வந்து விடுமோ என்ற பயம் இவற்றினால், வாழ்க்கையில் எத்தனை தொல்லைகள் இருந்தாலும் பெண்கள் சகித்துக் கொள்கிறார்கள். கொடுமைக்கு ஆளானாலும் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போய்ப் புகார் கொடுக்கத் துணிவதில்லை.

ஆனால் முழுக்க பெண்களே இருப்பார்கள், அதுவும் பெண்களின் பிரச்னைகளை முக்கியமாக எடுத்துக் கொள்வார்கள் என்னும் போது, இது வரவேற்கப்பட வேண்டிய ஒன்றுதான். தவிரவும் சென்னை மாவட்டத்திலுள்ள எந்தப் பகுதியில் இருந்தும் பெண்கள் வந்து இங்கு நிவாரணம் தேடலாம் என்பது மற்றொரு சிறப்பான அம்சம். 'இது எங்க பகுதி போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குள் வராது' என்று இங்கேயும் அங்கேயும் அலைய வைக்க மாட்டார்கள்.

இக் காவல் நிலையத்தைத் திறந்து வைத்து முதல்வர் பேசும் போது மேலும் சில சிறப்பான செய்திகளையும் கூறினார் -

''பெரும்பாலும் இளங்குற்றவாளிகளும், முதல் முறையாகக் குற்றம் புரிந்தவர்கள் பலரும் அவர்கள் செய்து விட்ட குற்றத்தினை எண்ணி வருந்தும் நிலையிலேயே இருப்பார்கள். அந்த மனநிலையில் உள்ளோரை மீண்டும் தவறு செய்யாமல் நிரந்தரமாகத் தடுத்தாட் கொள்ளும் திறமை, மகளிர் காவலர்களிடையே உள்ளது. இதுபோன்ற குற்றவாளிகளைத் தாயன்போடு அணுகி, கண்டிக்க வேண்டியவற்றைக் கண்டித்தும், அன்பு காட்டி

திருத்த வேண்டிய குறைபாடுகளைத் திருத்தும் கைவண்ணம், பொதுவாக மகளிர் காவலர்களிடையே இருக்கின்றது'' என்றார் அவர்.

உண்மைதான். சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலையில் குற்றம் செய்யும் யாருமே தொடர்ந்து குற்றம் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புவதில்லை. ஆனால் சிறைக்குள்ளே போன பிறகும், அங்கே துன்பப்படும் போதும், வெளியே வந்து மற்றவர்களால் கேலியாகப் பேசப்படும் போதும் மீண்டும் குற்றவாளியாகிறார்கள். பெண் காவலர்கள் இவர்களைத் திருத்த முற்படும் போது குற்றங்கள் குறையலாம் இல்லையா? நம்



முடைய சமுதாய அமைப்பிற்கு இன்றைய சூழ்நிலையில் இப்படிப்பட்ட பெண் காவலர்கள்தான் அவசியம் தேவைப்படுகிறார்கள்.

சென்னை ஆயிரம் விளக்குப் பகுதியில் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இக் காவல்நிலையத்தின் பணிகள் பற்றி மூன்று மாதம் ஆராயப்படும். இக் காவல் நிலையம் சிறப்பாக நடைபெறுமானால், மற்ற மாவட்டங்களிலும் இதுபோன்று மகளிரே முழுமையாகக் கொண்ட காவல் நிலையங்கள் துவக்கப்படும்'' என்றார் முதலமைச்சர்.

'சென்னை மாநகர அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையம்' பற்றிப் போலீஸ் டைரக்டர் ஜெனரல் ஸ்ரீபால் அவர்களைக் கேட்ட போது -

''முதல்வர் கூறும் கருத்து உண்மை தான். நான் சென்னை போலீஸ் கமிஷனராக இருந்த போது நடந்த சம்பவம் ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது. ஒரு ரௌடி பல இடங்களில் நகைகளைத் திருடி அடகுக் கடையில் வைத்துப் பணம் வாங்கிக் கொண்டிருந்தான். இதை அதே கடையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த வேலைக்காரச் சிறுவன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ரௌடியின் பெரிய தோற்றமும், அவன் அட்டகாசமாகப் பணம் வாங்க வந்தவிதமும் இந்தச் சிறுவனை வெகுவாகக் கவர்ந்தது. அந்த ரௌடியே சிறுவனின் ஆதர்ச ஹீரோவானான். இவனும் ஒருநாள் அதே போல வெற்றிகரமாக நகைகளைத் திருடினான். ஆனால் அவன் அந்த நகைகளுடன் ஆற்காடு ரோடில் வந்து கொண்டிருந்த போது அவனை ஒரு பெண் போலீஸ் பிடித்து விட்டார்.

அந்த முதல் குற்றம் செய்த சிறுவன் ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரிடம் அழைத்துச் செல்லப்பட்டான். அவனுக்கு அறிவுரைகள் கூறப்பட்டது. அவன் செய்த குற்றத்திற்குத் தண்டனை கிடைத்தாலும், மென்மையான அணுகுமுறை காரணமாக அவன் மனம் திருந்தி இன்று நல்ல வாழ்க்கை வாழ்கிறான்.

எனவே, பெண் காவலர்களால் இப்படிப்பட்ட இளம் குற்றவாளிகளைத் திருத்தி ஒரு பெரிய சமூக நலனையே செய்ய முடியும்'' என்கிறார்.

''ஒரு பெண் எங்கேனும் கொடுமைப் படுத்தும் நிலை தெரியவருமானால் அவளேதான் சென்று புகார் சொல்ல வேண்டுமா அல்லது மகளிர் சங்கங்கள் போன்ற பொதுநல அமைப்புகள் சென்று புகார் செய்யலாமா?'' என்றதற்கு,

''தாராளமாகப் பொதுநலச் சங்கங்களும் புகார் செய்யலாம். பெண்கள் தங்களின் குறைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள இக் காவல் நிலையம் பெரிதும் உதவும்'' என்றார் அவர்.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

புதியவை அறிமுகம்

'மனிஷி' என்ற பெயரில் கூந்தல் தைலம் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. ஏ-1, கிரே பிளாக் என இரண்டு பெயர்களில் இது தயாரிக்கப்படுகிறது. முழுக்க முழுக்க ஆயுர்வேத மூலிகைப் பொருட்களால், ஒரு முனிவரால் தயாரிக்கப்பட்டது என்கிறார்கள் இதன் தயாரிப்பாளர்களான 'வேல் எக்ஸ்போர்ட்ஸ் லிமிடெட்' கம்பெனியினர்.



நிழலாக கனவுகள்

நாளை எனக்கு நிச்சயதார்த்தம். பானுவின் போட்டோவை எடுத்துப் பார்த்தேன். இது எத்தனை யாவது தடவையோ!

பளிச்சென்று இருந்தாள். நேரில் பார்க்கும் போது இன்னும் கூட மலர்ச்சியாய் தெரிந்தாள். மாநிறம்தான். ஆனால் அந்தத் துடிக்கும் கண்களின் ஈர்ப்பில் மற்றவை அடிபட்டுப்போய்விடும்.

''என்னடா புது மாப்பிள்ளை! யாரு போட்டோ? நினைச்சேன். உன்னோட வருங்கால மனைவியோட படமா? கொடு பார்ப்போம்'' என்று என் கனவைக் கலைத்தபடி அருகில் வந்து அமர்ந் தார் நாராயணன். எங்கள் குடும்ப நண்பர். வங்கியில் வேலை.

நான் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டே நீட்டினேன்.

பார்த்தவர் சற்று யோசித்தார். சில வினாடிகளில் அவர் முகத்தில் ஒரு குழப்பம்.

''என்ன மாமா? என் செலக்ஷன் எப்படி?'' என்றேன்.

''உன் தேர்வு ஒண்ணுமில்லே. ஏதோ பெரிய வங்க நாங்க பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்தோம் பானுவை. நாராயணா எப்படி இருக்கா என் மருமகள்?'' என்று அப்பாவும் வந்து சேர்ந்து கொண்டார்.

''அது... வந்து... ஓகே. நல்லாயிருக்கா.''

''என்னடா எதையோ முழுங்கற?''

''நம்ம ரெண்டு குடும்பத்துக்கும் இருபது வருஷப்பழக்கம். அதனாலதான் தயக்கம்.''

''அப்புறம் என்ன தயக்கம்? நீயும் இந்த வீட்டுலே ஒருத்தன். உன் அபிப்ராயத்தைத் தாராள மாய் சொல்லு.''

''இந்தப் பெண்ணையும், என் ஆபீஸ்ல வேலை பார்க்கற சேகரையும் ரெண்டு, மூணுதரம் சேர்ந்து பார்த்திருக்கேன். அடுத்த நாள் சேகரிடம் கேட்டப்ப 'தோழி'ன்னு சொல்லி மழுப்பினான். ஆனால் அவன் வழிய ஆரம்பிச்சதிலேயிருந்தே இரண்டு பேரும் காதலிக்கறாங்கன்னு யூகிச்சேன். இதெல் லாம் இரண்டு வருஷத்துக்கு முன்னாடி. இப்ப சேகருக்கு வேறொரு பெண்ணோட கல்யாணமாகி ஒரு குழந்தை கூட இருக்கு.''

நாராயணன் சொல்லச்சொல்ல வேப்பங்காயாய் கசந்து போனது மனது.

''நான் பார்த்ததும், நினைச்சதும் தப்பாகக் கூட இருக்கலாம். பெண் பாவம் பொல்லாதது. எதுக்கும் விசாரிக்கறது நல்லது முடிவெடுக்கறதுக்கு முன் னாடி'' என்ற நாராயணனை வேண்டா வெறுப்பாய் பார்த்தேன்.

என் கனவுகள் லேசாக ஸ்லோமோஷனில் பின் வாங்குவதாய் தோன்றியது.

''என்னடா பாஸ்கர், இவன் இப்படி ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போடறானே? என்ன பண்றது இப்ப?'' என்றார் அப்பா கையைப் பிசைந்தபடி.

நானும்தான் குழம்பி நின்றேன்.

சட்டென ஒரு யோசனை உதித்தது.

''அப்பா, ஒரு இரண்டு மணி நேரத்துல திரும்பி வரேன். அப்புறம் முடிவெடுத்துக்கலாம்'' என்றபடி கிளம்பினேன்.

> **''என்னடா பாஸ்கர், இவன் இப்படி ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போடறானே? என்ன பண்றது இப்ப?''**

ஸ்ரீரங்கம் கோயிலின் உள் பிராகாரத்தில் அமர்ந்திருந்தேன். அருகில் சற்று தள்ளி பானு.

திடீரென அவள் வீட்டுக்கு நான் சென்றதும், கோயிலுக்குக் கூட்டி வந்ததும் புரியாமல் என்னைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

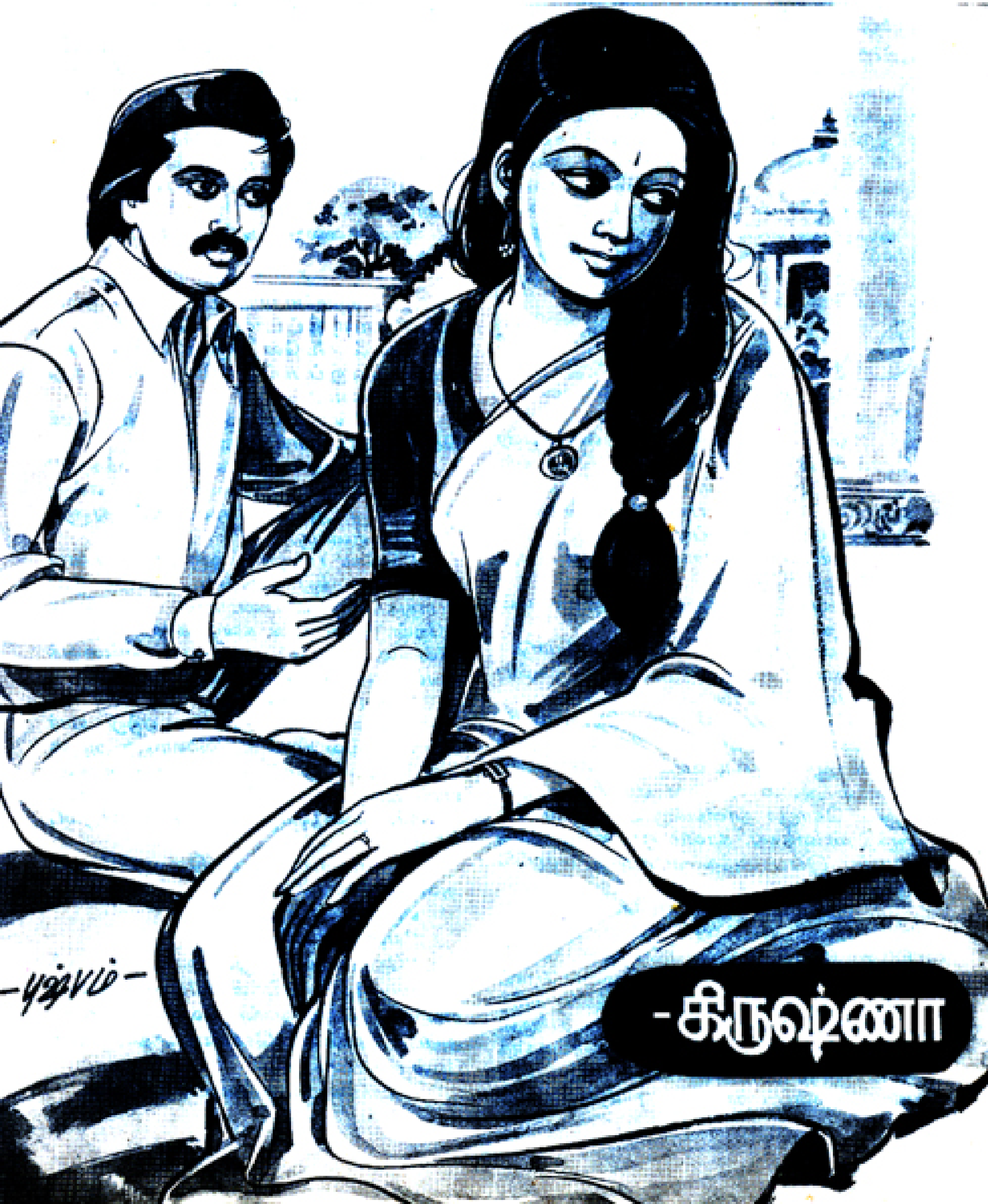
அவள் முகம் தெளிவாகத்தான் இருந்தது. இந்த முகமா பொய் சொல்லும்? காதலை மறைக்கும்...? நேரிடையாகக் கேட்கத்தானே கூட்டி வந்திருக்கிறேன்!...

''பானு, உன்னிடம் ஒரு முக்கிய விஷயம் கேட்கலாம்னுதான் இங்கே தனியா கூட்டி வந்திருக்கேன்....''

''சொல்லுங்க. கோயில் அமைதியா இருக்கு. மனசுக்கும் நிம்மதியா இருக்கு'' என்றாள் கண்களை ஒரு முறை மூடித் திறந்தவாறு.

''கொஞ்சம் முன்னாடி மதியம் மூன்று மணிக்கு ஒரு விஷயம் கேள்விப்பட்டேன்.''

''என்ன?''





திடீர் காஞ்சீபுரம் இட்லி

பச்சரிசியை மிஷினிலோ அல்லது மிக்ஸியிலோ பெரிய ரவையாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பங்கு அரிசி ரவைக்கு ஒரு பங்கு உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து நறநறவென்று அரைக்கவும். பச்சரிசி ரவையை நன்கு புளித்த தயிரில் ஊற வைக்கவும். அதில் அரைத்த உளுந்தைப் போடவும். ஒரு பிடி மிளகை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மாவில் போடவும். அடுப்பில் நெய்யை நன்கு காய்ச்சி மாவில் விடவும். பிறகு கறிவேப்பிலையை உருவிப் போடவும். அளவாக உப்பு சேர்த்து மாவைக் கலந்து கிண்ணங்களில் ஊற்றிக் குக்கரில் இட்லிக்கு வைப்பது போல் வேக வைத்து எடுக்கவும். நன்கு புளித்த தயிர் இருந்தால் உடனடியாக நீங்கள் இந்த இட்லியைத் தயாரிக்கலாம்.

- ஜி. இந்திரா

''உன் காதல் விஷயம்'' என்றேன் பட்டென்று.

''நீங்க கேள்விப்பட்டது என்னன்னு சொன்னீங்கன்னா உண்மையா, பொய்யா, கூட்டியா, குறைச்சலான்னு சொல்லலாம்'' என்றாள். குரலில் பதட்டமேயில்லாமல் அவள் பேசியது வியப்பாயிருந்தது.

நாராயணன் சொன்னவற்றை அப்படியே ஒப்பித்தேன்.

''அவர் சொன்னது உண்மைதான்'' என்றாள் சாதாரண குரலில்.

''என்ன?'' என்றேன் அதிர்ச்சியோடு.

அவளின் அழுத்தமான இயல்பு ஒருபுறம் ஆச்சரியமாகவும் இருந்தது.

''சேகர் என் சிநேகிதி வித்யாவோட அண்ணன். ஒரு வருஷம் போல காதலிச்சோம். ஆனால் ஒரு வரம்புக்குள்ளேதான். ஆனால் அவன் என்னை ஏமாத்திட்டான். முதல் கொஞ்ச நாளைக்கு அவன் மேலே ஆத்திரம் வந்தது. காலம் ஒரு நல்ல மருத்துவன். இப்ப அந்த ஏமாற்றம் மழுங்கிடுச்சு.''

''இதை ஏன் முன்னாடி சொல்லலே?''

''மறைக்கணும்னு இல்லே. ஆரம்பத்திலே போய் இதைச் சொல்ல வேண்டாம்னுதான். ஒரு கெட்ட கனவைப் போய் நல்ல சமயத்திலே ஏன் நினைக்கப் பார்க்கணும்னுதான். ஆனால் உங்களிடம் பக்குவமான நேரத்திலே நிச்சயமா சொல்றதாத்தான் இருந்தேன். என்னைப் பற்றி, என் குணங்களைப் பற்றி நீங்க புரிஞ்சுக்கிட்டப்புறம் இதைப்பற்றி பேசறதா இருந்தேன்'' என்றாள் பிசிறில்லாத குரலில்.

''அவனை நீ மறந்துட்டேங்கறதை நான் எப்படி நம்ப முடியும்?''

''நான் இத்தனை நேரம் சொன்னதை நம்பின மாதிரிதான். ஒரு கேள்வி கேட்கறேன். ஒரு சராசரி ஆணாக இருக்கற யாரும் தன் வருங்காலத் துணைவி யாருன்னு தெரிஞ்சப்புறம் அவளை நினைத்து உருகுவாங்க. கனவு காணுவாங்க. நீங்க எப்படி?''

அவள் சொல்வது சரிதானென்று தலையசைத்தேன்.

''அப்படி மனசுக்குள்ளே வைச்சு உருகிக்கிட்டிருந்த நீங்க இந்த விஷயம் கேள்விப்பட்டதும் எப்படி உணர்ந்தீங்க?''

நான் பதில் பேசவில்லை.

''நிச்சயமா ஒரு அதிர்ச்சி, கோபம் வந்திருக்கும். பழைய மயக்கம் அகன்று என் மேலே ஏற்பட்ட பிடிப்பிலே ஒரு தளர்வு வந்திருக்கும். சரியா?''

நான் தலையாட்டினேன் மறுக்க முடியாமல்.

''உங்க அதிர்ச்சியை விட எனக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி ரொம்பப் பெரிசு. நம்பினவன் ஏமாத்திட்டான்னு கேள்விப்பட்டதும் அவன் மேலே இருந்த பிரியம் அப்படியே வெறுப்பாய் மாறிப் போச்சு. அதுதான் உண்மை.''

அவளின் கூற்றும், ஒப்புமையும் ஒத்துக் கொள்ளும்படியாய் இருந்தது.

''என்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கற?''

''ஒன்றுமே நினைக்கலே'' என்று பட்டென்று அவள் சொன்னதும் துணுக்கென்றது எனக்கு.

''இதோ பாருங்க, ஒரு முறை கனவு கண்டு கலைந்து போனது. மனதை இப்போதுதான் நிர்மலமாய் வைத்திருக்கிறேன். இனி நான் கனவு காண விரும்பவில்லை. எனது அனுபவம் என்னைக் கனவு காண அனுமதிக்காது.''

''அப்படியென்றால்?''

''என்னை மனைவியாய் ஏற்று யார் என் கழுத்தில் தாலி கட்டுகிறாரோ அந்தக் கணம் முதல் அவரின் அன்பான துணையாய் மாறி, அவர் மேல் பிரியம் காட்டி யதார்த்தமான வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறேன்.''

கூர்மையான அவள் பதிலை ரசித்தபடி அவளைப் பார்த்தேன்.

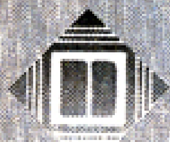
எழுந்திருந்தேன்.

''என்ன?'' என்றாள்.

''நேரமாகிவிட்டது. நாளைய நம் நிச்சயதார்த்தம் எங்கள் வீட்டிலல்லவா? சில சாமான்கள் வாங்க வேண்டும் என்று அப்பா சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்'' என்றேன் புன்னகையுடன்.

மலர்ச்சியுடன் என்னை ஏறிட்டாள்.

Experience Dugar's special service to all depositors and investors. And remember, the offer is for a limited time only.



Closing date – 13th May, 1992.

Special Service MONTH

DUGAR
INVESTMENTS LIMITED

★ Hire Purchase ★ Leasing ★ Property Development ★ Public Deposits

REGD. OFFICE: "DUGAR TOWERS", No. 123, Marshalls Road, P.B. No. 799, Egmore, Madras 600 008. Ph: 88 36 36 (10 lines).

DEPOSIT SERVICE CENTRES: ● **MOUNT ROAD**, 805, Mount Road, (Opp. LIC Bldg.) P.B. No. 3733 Madras 600 002. Tel: 831858 ● **T.NAGAR**: 84, 1st Floor, South Usman Road (near T.Nagar Bus Stand), Madras 600 017. Ph: 441541 ● **ADYAR**: No. 7, TNHB Shopping Centre, (1st Floor), 19, First Avenue, Shastri Nagar, Madras 600 020.

BRANCHES: ● **BANGALORE**: "BLU MOON COMPLEX", 2nd Floor, 67, M.G. Road, Bangalore 560 001. Tel: 586744 ● **CALICUT**: RUBY Building, 2nd Floor, 500/F, Rajaji Road, Opp. Indoor Stadium, Calicut 673 004. Tel: 65344 ● **COIMBATORE**: "FATEMA MANZIL", 9/253, 2nd Floor, Dr. Nanjappa Road, Gandhipuram, Coimbatore 641 018. Tel: 37867 ● **DELHI**: 1083, Moti Bazar, Chandni Chowk, Delhi 110 006. Tel: 326688 ● **ERNAKULAM**: "CHENCHERRY BUILDING", 2nd Floor, 900-A, M.G. Road, Ernakulam, Cochin 682 035. Tel: 369615 ● **GUDUR**: DUGAR HOUSE, 8/85, Raja Street, Gudur 524 101, A.P. Tel: 830 ● **NELLORE**: 17/115, Trunk Road, Nellore 524 001. Tel: 27576 ● **SALEM**: 175, Cherry Road (Upstairs) Opp. District Central Library, Salem 636 007. Ph: 88769 ● **SECUNDERABAD**: "VISHWAPRIYA BLDG.", 1st Floor, 128, M.G. Road, Secunderabad 500 003. Tel: 846006 ● **VISAKHAPATNAM**: Ground Floor, LIC Building, Jeevan Prakash Road, Visakhapatnam 530 004. Tel: 46581



● நாடகப் போட்டி நடுவர்கள்

மகளிர் மேளா

மார்ச் மாத முதல் வாரத்தில் கோலப் போட்டி நடந்தது. அதன் பரிசளிப்பு விழா வில் அரசுச் செயலர் திருமதி கரியாலி முன் ஒரு விண்ணப்பத்தை வைத்தோம் -

''பெண்களின் சக்தி ஆங்காங்கே பிரிந்து செயல்படுகிறது. ஏராளமான மகளிர் சங்கங்கள் தமிழ்நாடு முழுவதும் செயல்பட்டு வருகின்றன. அதே போல லயன்ஸ், ரோட்டரி இன்வர் வீல், சிறு தொழில் பெண்முனைவோர் சங்கங்கள், அப்பளம், ஊறுகாய் விற்போர் இப்படி நிறைய. இது தவிரவும் பெண் சாதனை யாளர்கள் ஏராளம். இவர்கள் அனைவரை யும் ஓரிடத்தில் இணைத்து ஒரு மகளிர் மேளா நடத்தலாமே! ஒருவர் அனுப வத்தை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வும், வாழ்வில் வெற்றிகரமாக வாழவும். இது துணை புரியுமே!'' என்பதுதான் அது.

இந்த யோசனை திருமதி கரியாலிக்கு மிகவும் பிடித்துப் போய் விட்டது. மாநில அளவில் இல்லாவிட்டாலும் முதலில் ஒரு 'பரிசோதனை'யாக சென்னையில் முடிந்த அளவில் செய்யுங்கள் என்றவர், பரிசளிக்க வந்த சென்னை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி ஜெயஸ்ரீ பாலசந்தரையும் இணைத்து விட்டார்!

சென்னையில் நடைபெற்ற சுற்றுலா வர்த்தகப் பொருட்காட்சி ஏப்ரல் 9 ம் தேதி யோடு முடிவடைவதால் அதிலே ஒரு நாள்



போஸ்டர் போட்டியில் ஒரு மாணவி.

அனைத்திந்திய
ஜனநாயக
மாதர்
சங்கம்

SALE
BY WOMEN ENTREPRENEURS
Organised BY
MADRAS POLYTECHNIC FOR WOME
D-7, ANNA NAGAR EAST, MADRAS-600102. (NEAR CHINTAMANI) PH: 614267.



* போஸ்டர் போட்டி நடுவர்கள்

மகளிர் மேளாவை நடத்திவிடலாம் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டு 'கி டு கி டு' வென வேலைகள் நடந்தன.

மங்கையர் மலர், தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம், சென்னை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் இணைந்து 'மகளிர் மேளா' நடத்துவதாக அறிவிக்கப்பட்டது. சென்னையிலுள்ள மகளிர் சங்கங்களுக்கும், சமூக நலத்துறையின் கீழ் வரும் சங்கங்களுக்கும், பெண்கள் கல்லூரிகளுக்கும் சுற்றறிக்கைகளை அனுப்பினோம். இலவச சட்ட உதவி, தொழில் ஆலோசனை, மருத்துவ உதவி என ஆலோசனை பெற குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டன.

3.4.92 அன்று மகளிர் மேளா நல்ல முறையில் ஒருநாள் விழாவாக நடந்து முடிந்தது. காலை 10 மணி முதல் இரவு பத்துமணி வரை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் என அறிவித்தோம். காலையில் சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் திருமதி சிவகாமியும், சென்னை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி ஜெயஸ்ரீ பாலசந்தரும் விழாவினைத் தொடக்கி வைத்தார்கள். பல பெண்கள் சங்கங்களுக்கு இலவசமாக ஸ்டால்கள் கொடுக்கப் பட்டன. புளியோதரை, காஞ்சிபுரம் இட்லி முதல் பல கைவினைப் பொருட்கள், உடைகள் எனப் பெண்களின் கைவண்ணம் அற்புதமாக இருந்தது.

எல்பிஜி விநியோகிக்கும் சங்கம், பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விளக்கிக் கொண்டிருந்தது. ஆலோசனை மையம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கியது. மதியம் நாடகப் போட்டி. பல்வேறு பெண்கள் சங்கங்களும் கலந்து கொண்டன.

'ஒரு கர்ப்பத்தின் குரல்' என்ற தலைப்பில் சக்தி கலைக்குழு போட்ட நாடகம் மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. பெண் சிசுவைக் கொல்லும் கொடுமை பற்றி நாடகத்தில் சித்திரிக்கப்பட்டது. அப்பா! பார்த்தவர்கள் திணறிவிட்டார்கள்.

பிரசவத்தின் போது ஒரு பெண் படும் பாட்டை தத்ரூபமாக மேடையில் கொண்டு வந்தார்கள். ஒவ்வொரு சங்க நாடகமும் பெண்களின் பிரச்னையை மையமாக வைத்து அமைக்கப்பட்டு இருந்தது. வயதான பெண்மணியின் பிரச்னையைக் கூறிய மண்டே சாரிடி கிளப் முதற் பரிசையும், முதிய பெண்மணியின் திறமையை மதிக்காதவர்களைப் பற்றிக் கூறிய 'ரூவ்ஸ்' இரண்டாவது பரிசையும் அதிகமாக சீர் செய்வதாகக் கூறி ஏமாற்றும் பெண் வீட்டாரைப் பற்றிக் கூறிய 'தேவி துளசி மாதர் சங்கம்' மூன்றாம் பரிசையும்

தென்னகத்திற்கு அறிமுகம்



சுவைக்க சுவைக்க
சுவையூட்டும் தரமிக்க
ஊறுகாய்கள்

தேர்ந்தெடுத்த
எலுமிச்சை, மாங்காய்
மற்றும் காய்கறிகளை
பாரம்பரிய சுவைக்கேற்ப
சுத்தமான
நல்லெண்ணையில்
பக்குவப்படுத்தப்பட்டது.

இன்டானா





பாரம்பரிய குண மேன்மை — இன்டானா

தட்டிச் சென்றன. ராதா நகர் மாதர் சங்கத்தில் நடித்த ஜெயமணி சிறந்த நடிகைக்கான பரிசினைத் தட்டிச் சென்றார். 'கர்ப்பத்தின் குரல்' சிறப்புப் பரிசு பெற்றது.

நடுவர்களாக நாடக நடிகர் வி.எஸ். ராகவனும், எழுத்தாளர் லட்சுமி ராஜரத்தி னமும் வந்திருந்தார்கள். வி.எஸ். ராகவ னுக்கு வியப்பான வியப்பு. 'இந்தக் குடும்பத் தலைவிகளிடம் இவ்வளவு திற மையா? நாங்களெல்லாம் நடிப்புக்காகவே விழுந்து விழுந்து பயிற்சி செய்கிறவர்கள். ஆனால் இவர்களோ இல்லத்தரசிகளாக இருந்து கொண்டு சிறப்பாக நடிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நல்ல நல்ல கருத்துக் களைச் சொல்கிறார்களே'' என வியந்து பாராட்டினார்.

'நாளைய பெண்' என்ற தலைப்பில் கல்லூரி மாணவிகளுக்காக 'போஸ்டர் போட்டி' நடந்தது. இதில் சரஸ்வதி ஆனந்த், ஷோபா, ஸ்வர்ண சுந்தரி மூவரும் பரிசுகளை வென்றார்கள்.

நாடகப் போட்டிகளுக்கான பரிசுகளை சிவநேசன் & கோவும், போஸ்டர் போட்டிக்கான பரிசுகளை நாயுடு ஹாலும் வழங்கின.

மாலையில் சூடான பட்டி மன்றம். பெண்களின் பிரச்னைகளுக்குக் காரணம் பெண்களா, ஆண்களா என்பது தலைப்பு. நடுவராக திருமதி சாரதா நம்பியாரூரன் வந்திருந்தார். பெண்கள்தான் காரணம் என சாமி அமுதா தேவி, கவிதா, பர்வீன் சுல்தானாவும், ஆண்கள்தான் காரணம் என பாலசீனிவாசன், பத்ரி நாராயணன், ஸ்ரீராம் சர்மாவும் பேசினார்கள்.

முதலில் கவிதா பேசும்போது பெண் களிடையே இயல்பாக இருக்கும் பொறாமை, காழ்ப்புணர்வு இவற்றை எடுத்துச் சொன்னார். கேட்டுக் கொண் டிருந்த பலருக்கும் ஒரே கோபம். பெண் களை பெண்களே தாக்குவதா எனப் பாய்ந் தார்கள். 'நாம் பரம்பொருளல்ல, நம் மிடையேயும் சில குறைகள், பலவீனங்கள் உள்ளன, அவற்றை விமரிசனம் செய்யும் போது ஏற்கும் பக்குவம் வேண்டும்' என அவர்களைச் சமாதானம் செய்ய வேண்டிய தாகிவிட்டது.

ஆக, ஒரு நாள் விழா - மகளிர் மேளா - சூடான வாக்குவாதமும் சுவையான தகவல்களுமாக நடந்து முடிந்தது.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

இச்செய்தியைப் படிக்கும் சென்னையிலுள்ள பல பெண்கள் சங்கங்கள் வருத்தப்படலாம். 'எங்களுக்குச் செய்தி தெரியாமல் போய்விட்டதே, நாங்களும் மகளிர் மேளாவில் கலந்து கொண்டு இருப்போமே என்று! எங்களிடம் இருந்த முகவரி மற்றும் சேகரித்த முகவரிகள் வரை அனுப்பினோம். அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் செய்தித்தாளில் விளம்பரமாக வெளியிட்டோம். அதை நீங்கள் பார்க்க முடியாமலும் போயிருக்கலாம்.

அன்புள்ள சகோதரிகளே, சென்னையில் உள்ள சங்கங்கள் மட்டுமல்ல, தமிழ்நாட்டிலும் வெளி மாநிலங்களிலும் உள்ள மகளிர் சங்கங்களும் மங்கையர் மலருக்கு உங்களுடைய முகவரியை அனுப்பி வையுங்கள். பல சங்கங்களுக்குச் சொந்தக் கட்டிடம இல்லாததால் அவர்களுக்கு நிரந்தர முகவரி இல்லாமல் இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் நீங்கள் பெரும்பாலான சமயம் கூட்டம் நடத்தும் முகவரியை அனுப்பி வையுங்கள்.

இதனால் எதிர்காலத்தில் உங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ள மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

(ஆ-ர்)

மில்க்மெய்ட் உபயோகிக்க தொடங்கும்முன், நான் இனிப்புப் பண்டங்கள் எனும் பெயரில், சில பழ வகைகளை நறுக்கி பரிமாறுவதையே செய்து கொண்டிருந்தேன்.

தி[illegible]

சேமியா பாயசம்

6-8 பேருக்கு சமைக்க ஆகும் நேரம் : 10 நிமிடங்கள்.

தேவை :
பால் : ½ லிட்டர்
மில்க்மெய்ட் : 1 டின்
சேமியா : 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை : 2 பெரிய ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு : 2 பெரிய ஸ்பூன்
ஏலக்காய் : 2 (நன்றாகப் பொடி செய்யப்பட்டது)

செய்முறை :
1. பாலை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதில் சேமியா, மில்க்மெய்ட் மற்றும் ஏலக்காய் பொடியைச் சேர்க்கவும்.
2. 2-3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு உலர்ந்த திராட்சை மற்றும் முந்திரிப் பருப்பை அழகாய் அதன் மேல் தூவவும்.
3. சூடாக பரிமாறவும்.



கேசரி

5 பேருக்கு சமைக்க ஆகும் நேரம் : 15 நிமிடங்கள்.

தேவை :
ரவா : 1 கப்
மில்க்மெய்ட் : ½ டின்
நெய் : 150 கிராம் (½ கப்)
கேசரி பவுடர் : ¼ டீஸ்பூன்
தண்ணீர் : 2 கப்
முந்திரிப் பருப்பு : 8-10 (விரும்பினால்)
திராட்சை : 20 கிராம் (1½ டேபிள்ஸ்பூன் விரும்பினால்)

செய்முறை :
1. வாணலியில் நெய்யை காய்ச்சவும்.
2. முந்திரிப் பருப்பையும், திராட்சையையும் பொன்னிறமாகும் வரை நெய்யில் வறுத்து தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
3. நெய்யில் ரவாவை சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும்.
4. இதோடு கேசரி பவுடர் கரைக்கப்பட்ட 2 கப் தண்ணீரை சேர்க்கவும். தொடர்ந்து கிளறி விடவும்.
5. தண்ணீர் உறிஞ்சப்பட்டவுடன் சூட்டை குறைத்து மில்க்மெய்ட் சேர்க்கவும். நெய் துளிகள் வாணலியின் ஓரங்களில் படியும் வரை தொடர்ந்து கிளறி விடவும்.



6. நெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றவும். விரும்பினால் முந்திரிப் பருப்பையும் திராட்சையையும் தூவவும்.
7. சதுர வில்லைகளாகப் போடவும்.
8. சூடாகவோ, குளிர வைத்தோ பரிமாறவும்.



சர்க்கரை பொங்கல்

6 பேருக்கு சமைக்க ஆகும் நேரம் : 15-20 நிமிடங்கள்

தேவை :
மில்க்மெய்ட் : ½ டின்
அரிசி : 200 கிராம் (1½ கப்)
வெல்லம் : 50-75 கிராம் (ஒரு சிறிய வெல்லக் கட்டி)
இலவங்கம் : 3 இலவங்கப் பட்டை (பொடியாக்கப்பட்டது)
ஏலக்காய் : 3 ஏலக்காய் (பொடியாக்கப்பட்டது)
நெய் : 2 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு : உடைத்த முந்திரிப் பருப்பு 1 டேபிள் ஸ்பூன் (விரும்பினால்)
திராட்சை : 1 டேபிள் ஸ்பூன் (விரும்பினால்)
தண்ணீர் : 3 கப்

செய்முறை :
1. நெய்யை வாணலியில் காய்ச்சி, முந்திரிப் பருப்பையும் திராட்சையையும் பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். பொடியாக்கி, தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
2. வேறொரு பாத்திரத்தில் அரிசியைக் களைந்து பின் நன்கு பதமாகும் வரை தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
3. அரிசி வெந்து, தண்ணீர் காய்ந்தவுடன் வெல்லத்தையும், மில்க்மெய்டையும் சேர்க்கவும். சூட்டை குறைக்கவும்.
4. முழுவதும் காய்ந்து கெட்டியானவுடன் இலவங்கத்தையும் ஏலக்காய் பவுடரையும் சேர்க்கவும். (விரும்பினால் பருப்புகளையும், திராட்சையையும் சேர்க்கவும்). சூடாகப் பரிமாறவும்.

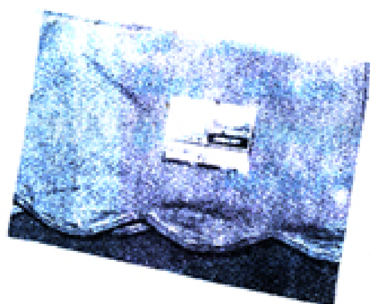
உல்லாச வைபவம்
மில்க்மெய்ட் தரும் பெருமிதம்



'லில்லி' உள்பாவாடைகள் தயாரிப்பாளர்

கரூர் P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்ஸாரின்

இரட்டிப்புப் பயன் தரும் புதுமையான திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.

டிசைன் நெ. 1	டிசைன் நெ. 2
	

திட்டத்தின் விவரம் :

ரூபாய் 210/- செலுத்தியவுடன் ஐந்து லில்லி, உள்பாவாடைகள் (Normal Size, இடுப்புச் சுற்றளவு அதிகபட்சம் 35"/88 cms., உயரம் 36"/90 cms., 38"/95 cms., 40"/100 cms., 42"/105 cms.)

(அல்லது)

ரூபாய் 250/- செலுத்தியவுடன் ஐந்து லில்லி உள்பாவாடைகள் (Spl. Size : இடுப்புச் சுற்றளவு : 40"/102 cms, உயரம் : 36"/90 cms., 38"/95 cms., 40"/100 cms., 42"/105 cms.) உங்களுக்கு விருப்பமான கலரில், தேவையான அளவுகளில் பதிவுத் தபால் மூலம் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள். வெளிமார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் அதே விலையில் ஒன்றின் விலை (Normal Size : ரூ. 42/ Spl. Size : ரூ. 50/).

இவ்வாறு குறைந்த பட்சம் ஒரு வருடத்திற்கு இரண்டு முறை மொத்தம் 10 லில்லி உள்பாவாடைகள் வீதம் ஐந்து வருடத்திற்கு நீங்கள் பணம் செலுத்தியவுடன் எங்களிடமிருந்து லில்லி உள்பாவாடைகள் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள்.

மேற்படி ஐந்து ஆண்டுகளில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட லில்லி உள்பாவாடைகளுக்காக செலுத்திய பணம் முழுவதையும் (அதாவது ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் செலுத்திய பணம் ரூ. 210/- அல்லது ரூ. 250/- வீதம் ஐந்து ஆண்டுகளில் 10 முறை செலுத்திய தொகை ரூபாய் 2,100/- அல்லது ரூபாய் 2,500/-) ஆறாவது ஆண்டு துவக்கத்தில் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறீர்கள்.

இத்திட்டத்தின் மூலம் உங்கள் தேவைக்கு தரத்தில் சிறந்த, வண்ணம் கலையாத வடிவமைப்பில் சிறந்த மற்றும் தேவையான அளவுகளில் லில்லி உள்பாவா டைகள் பெற்றுக் கொள்வதுடன் நீங்கள் செலுத்திய பணத்தையும் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள்.

இத்திட்டத்தில் இந்தியாவில் எந்தப் பகுதியில் உள்ளவரும் சேர்ந்து பயனடையலாம். Normal Size ரூ. 210/-; Spl. Size ரூ. 250/-. உங்கள் தேவைக்கு D.D. அல்லது M.O. கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்,

லில்லி உள்பாவாடைகள் தயாரிப்பாளர்,

26, பிரதட்சணம் ரோடு, 'ஏ' பிளாட்,
கரூர் - 639 002. தொ.பே.: 21946.

குறிப்பு : 1) தபால் செலவை எங்கள் நிறுவனமே ஏற்றுக் கொள்கிறது. 2) Normal Size டிசைன் நெ. 1 & 2 ல் கிடைக்கிறது. Spl. Size டிசைன் நெ. 1 ல் மட்டும் கிடைக்கிறது. 3) இத் திட்டத்தில் வியாபாரிகளும் கலந்து கொள்ளலாம். விவரங்களுக்கு எமது நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

"சென்னை இராயப்பேட்டை YMCA மைதானத்தில் நடைபெறும் Ideal Home Exhibition இல் ஸ்டால் நெ. 45 இல் அமைந்துள்ள எமது ஸ்டாலுக்கு வருகை தந்து எமது தயாரிப்புக்களை வாங்கிப் பயனடையுங்கள்."

Repayment Guarantee Card உடனடியாக வழங்கப்படும்

சித்திரையில் ஒரு கொலு!



● குமுதினி

நாம் புரட்டாசி மாதம் மஹாளய அமாவாசையின் மறுநாளிலிருந்து கொலு வைத்து நவராத்திரியைக் கொண்டாடுகிறோம். ஆனால் மஹாராஷ்டிராவைச் சேர்ந்தவர்கள் சித்திரை மாதம் கொலுவைத்து இவ்விழாவைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இதுபற்றி நாக்பூரைச் சேர்ந்தவரான டாக்டர் திருமதி. குமுதினி அனந்தபத்மநாபன் விவரிக்கிறார் -

''சித்திரை மாதம் முதல் நாளிலிருந்து முடியும் வரையிலான 30 நாட்களுக்குள் ஏதாவது ஒரு நாளை எங்களுடைய சௌகர்யத்துக்கு ஏற்ப தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவோம். அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளில் வீட்டை நன்கு சுத்தம் செய்து, அழகாக அலங்கரித்துக் கொலுவைப்போம். கொலுவில் பொம்மைகள் அதிகமாக வைப்பதில்லை. முதல் படியில் முதலில் ஒரு பார்வதி சிலையை வைத்து விட்டு பின், மலைகள், அழகிய மரங்கள், ஏரி, குளம் எனப் பலவிதமாக அலங்காரம் செய்வோம். தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள், தோழிகள், எனத் தெரிந்த பெண்கள் அனைவரையும் 'ஹல்டிகுங்கும்' (மஞ்சள் குங்குமம்) பெற்றுக் கொள்ள அழைப்போம். நாமே நேரில் போய்த்தான் அழைக்க வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை. முடிந்தால் நேரில் செல்லலாம். இல்லை எனில் வேலைகாரர்களிடம் நாம் தேர்ந்தெடுத்துள்ள தேதியைக் குறிப்பிட்டு, அழைக்கும் பெண்களின் பெயர்களை அதில் எழுதி அப்பெண்களின் கையெழுத்தை (வருவதற்கான ஒப்புதல் அது) பெற்றுவரச் செய்வோம்.

குறிப்பிட்ட நாளில் மாலை 4 மணி முதல் பெண்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வருவார்கள். வரும் பெண்கள் யாருமே நாற்காலி, சோபா போன்ற உயரமான இருக்கைகளில் உட்காருவதில்லை. தரையில், விரித்த ஜமுக்காளத்தில்தான் உட்காருவார்கள். இந்த விழாவைத் தன் வீட்டில் நடத்தும் பெண்மணி தன் கையால் வரும் பெண்களுக்கு மஞ்சள், குங்குமம் வைத்து, அத்தர், பன்னீர் போன்ற வாசனைத் திரவியங்களைத் தெளித்து உபசாரம் செய்வாள். பின்பு (சில சமயம்) வந்த பெண்களுக்கு மாம்பழ ரசம் தருவாள். முடிந்தால் இனிப்பு, கார வகைகளும் தருவது உண்டு.

இந்தக் குறிப்பிட்ட நாளுக்கு முதல் நாள் இரவு மூக்குக் கடலையை நீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலையில் அதை



வடிய வைத்து எடுத்து வைப்போம். மாலையில் மஞ்சள் குங்குமம் பெறவரும் பெண்களுக்கு இந்த ஊறிப்பெரியதாகி இருக்கும் கடலையை ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இருகைகளாலும் அள்ளித் தருவோம். அவர்களின் கை நிறைய தர வேண்டுமென்பதால் சிறிது குறைந்தாலும் மறுபடியும் அள்ளி நிறை வாகத் தர வேண்டும். வெறும் கடலை யாகத்தான் தருவோம் - சுண்டலாகச் செய்து அல்ல. இவ்வாறு சித்திரை மாதத்தில் கொண்டாடப்படும் இவ்விழாவை 'சித்திரை பூஜா' அல்லது 'கௌரி பூஜா' என்போம். எங்கள் மாநிலப் பெண்கள் அனைவருமே கொண்டாடுவார்கள் என் பதால் மாதம் முழுவதுமே மாலை வேளை களில் 4 மணி முதல் 8 மணி வரை நாங்கள் இப்படி மஞ்சள் குங்குமம் வாங்கிக் கொள்ள செல்ல வேண்டி யிருக்கும். சில சமயம் மூன்று, நான்கு பேர் ஒரே நாளில் இவ்விழாவை வைத்துக் கொள்வதும் உண்டு. அழைப்பவர்களின் வீடுகளுக்குத் தவறாமல் செல்வோம். சித்திரை மாதம் முழுவதுமே மாலை வேளை இனிய பொழுதாகச் செல்லும்'' என்றார்.

– வைதேகி தேசிகன்

இரு பெண் குழந்தைகள் மட்டும் இருந்தால் பரிசு!

பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக நம் முதல்வர் பல புதிய திட்டங்களைத் துவக்கியிருக்கிறார். அவற்றுள் மிக முக்கிய திட்டம் இரு பெண் குழந்தை களை மட்டும் பெற்று அறுவைச் சிகிச்சைச் செய்து கொண்டவர்களுக்கு அப்பெண்களின் பேரில் ரூ. 2000 சில வருடங்களுக்கு வைப்பு நிதியாக அரசு போட்டு வைத்து ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு அப்பெண்களுக்குச் சேர்க்கும் அருமையான திட்டம். வறுமைக்கோட்டின் கீழ் இருக்கும் குடும்பங்களுக்கு இத்திட்டம் ஒரு பாது காப்பு உணர்வுதரும் என்பதில் ஐய மில்லை. மேலும் இரு பெண்களுக்கு மேல் இன்னொன்று ஆணாகப் பிறக் குமோ என்ற முயற்சியைப் பலர் கைவிடு வார்கள்.

- ஜி. இந்திரா

எனக்குத் தெரியும் என் பெண்ணுக்கு என்ன வேண்டுமென்று



பெண்கள் நோய்களினால் பாதிக்கப்படும்போது சக்தியை இழப்பதுண்டு. குறிப்பாக, வயதிற்கு வந்த பெண்கள் இயற்கையின் காரணமாகவும் சக்தியை இழப்பதுண்டு.உடலில் சக்தி குறையும்போது உடல் அசதி. கைகால் சோர்வு. இடுப்பு வலி. மயக்கம். பசியின்மை. சோகை போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

இவையனைத்தையும் எதிர்கொள்ள உங்களுக்குத் தேவை **பவர்கேப்**. சக்தியின் பிறப்பிடம். பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு சித்தா மருந்து. பல்வேறு இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்ட **பவர்கேப்** இரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்து அனைத்து உபாதைகளையும் எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. உடலுக்கு புதிய தெம்பையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது **பவர்கேப்**.

பவர்கேப் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் பிரத்தியேக சக்தியை அளிக்கிறது. பக்க விளைவுகள் தராத **பவர்கேப்** பழக்கத்திற்கும் அடிமையாக்காது.



பவர்கேப்

கேப்ஸ்யூல்ஸ்



விநியோகஸ்தர்கள்: **அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்**, சென்னை 600 004.

காதுக்குள் 'குகுகுகப்பாய்' செல்வத்தின் குரல் இன்னமும் ஒலித்துக் கொண்டேயிருந்தது.

''ஏய்! சம்மதமா இல்லையா? ம்!''

''ஏய்! சம்மதமா இல்லையா? ம்!'' - திரும்பத் திரும்ப கெஞ்சலும் பாதி கொஞ்சலும் கலந்த அவனுடைய ''ஏய்!'' வந்து மனத்தை கிறங்கடிக்க கண்கள் புத்தக வரிகளில் ஓட மறுத்தது. 'பட்'டென்று புக்கை மூடி வைத்தாள். அப்படியே சுவற்றில் சரிந்து உட்கார்ந்து கண்களை இறுக்கி மூடினாள். சுகமாக இருந்தது. திரும்பவும் மனம் செல்வத்தின் பின்னால் ஓடியது.

''தோ பாரு! பாம்பேலதான் எங்க மாமா வீடு. நாம அங்கே போகாட்டாலும் நிறைய வேற வழி இருக்கு. பயங்கர ப்ளான் போட்டு வச்சிருக்கேன். ஒண்ணு என்ன? ஒன்பது என்ன? ஓராயிரம் கம்பெனி



இருக்கு பாம்பேல. பார்த்தா அசந்து போயிடுவே. வதவதன்னு மனுஷங்க! எங்கேயாவது வேலைக் கிடைக்காமலா போகப் போவுது. ஒரு நல்ல சின்னதா வீடு புடிச்சிடுவோம். அப்புறம் என்ன? ஏய்! உன் ''ஹாவ்!''க்கத்தான் வெயிட் பண்ணிக்கிட்டிருக்கேன். ஏய்! சம்மதமா இல்லையா?''

அங்குமிங்கும் பார்த்தபடி சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இவளுக்கு மட்டும் கேட்கும்

தெளிவு



தொனியில் நேற்று செல்வம் இன்ஸ்டிடியூட்டில் கேட்டதிலிருந்து மீனாவிற்கு மனம் ஒரு நிலையில் இல்லை. நாளை செல்வத்திற்குப் பதில் சொல்ல வேண்டும். என்ன சொல்வது? செல்வத்தின் ப்ளானில் மனம் மயங்கிப் போய் ஆடிக் கொண்டிருந்தாலும் எதுவோ ஒன்று அவளைத் தயங்க வைத்தது! யோசிக்க வற்புறுத்தியது! ''சீ! ஓடியாப் போகப் போகிறாய்?'' - என்று குத்தியது மூலையில் இருந்தபடி. என்ன செய்வது? பிளஸ்ஸியை பர்ஸ்ட் கிளாஸில் முடித்து விட்டு, டைப்பையும் பாஸ் பண்ணி விட்டு நிற்கும் செல்வத்திற்கு வேலை கிடைக்காமலா போய் விடும்? குறைந்தபட்சம் இந்த நரகத்திலிருந்து முதலில் விடுதலை கிடைக்கும்! - மனம் பலவற்றையும் யோசித்துக் குழம்பித் தவிக்க மீனா அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தாள்.

''மீனா! ஏய் மீனு. தூக்கம் வந்தாப் போய்ப் படு. எதுக்கு உட்கார்ந்தபடியே தூங்கறே? ம் - போ. பாயைத் தட்டிப் போட்டுக்க!''

எதிரில் வந்து நின்ற அம்மாவை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். நடுத்தர உயரமாய் சதை போர்த்திய எலும்புக் கூடாய் கண் எங்கோ கறுப்பு வளையத்திற்குள் அமிழ்ந்து போயிருக்க, மங்கி அழுத இருபத்தைந்து வாலட் பல்பின் மங்கிய ஒளியில் காது மூக்கெல்லாம் காலியாய் அம்மா! காது மூக்கில் என்றாவது பொன் நகை வரும் என்ற நம்பிக்கை அம்மாவிற்கு இன்னும்

உமா குமார்

இருக்க வேண்டும். அதான் தூர்ந்து போய் விடாமல் இன்னமும் துடைப்பக் குச்சியை மாற்றி மாற்றி போட்டுக் கொள்கிறாள். வாழ்க்கையில் என்ன சுகத்தைக் கண்டு விட்டாள் பாவம்?

''என்னடி அப்படிப் பார்க்கறே? ம்! போ போ. போய்ப் படுத்துக்க ஓடு. படிச்சது போதும்!'' - சொல்லியபடி தானே மூலை யில் சுருட்டி நிற்க வைத்திருக்கும் பாயை எடுத்து உதறிப் போடுகிறாள். கை வைத் தால் ஒட்டிக் கொள்ளும் எண்ணைப் பிசுக் கோடு தலையணை என்ற பெயரில் ஒரு ஒட்டி வற்றிப் போன வஸ்து. புத்தகத்தை மூடி ஜன்னல் மூலையில் வைத்து விட்டுப் படுக்கையில் போய் விழுகிறாள்.

''லைட்டை அணைக்கட்டுமா? எலக்ட் ரிக் பில் நிறைய நாப்பது அம்பதுன்னு வர ஆரம்பிச்சிருக்கு'' - புலம்பியபடியே ஸ்விட்சை அணைத்து விட்டுப் போகிறாள். அவள் கவலை அவளுக்கு, பாவம்.

''ஏய்! எங்கடித் தொலைஞ்சே? எத்தனை நேரமா கதவைத் தட்றேன். கொழுப்பா நாயீ?'' - அதட்டலும் உளறலு மாக அப்பா உள்ளே வந்து விட்டார். இனி மேல் எதையுமே காது கொடுத்துக் கேட்க முடியாது. மனம் ஒருகணம் அடிபடப் போகும் அம்மாவை நினைத்துப் பரிதாபப் பட்டு அழ மறுகணம் ஆச்சரியப்பட்டது. ஒருநாள் போல எப்படிப் பொறுத்துக் கொள்கிறாள்? அவளுக்குள் இருந்த உணர்ச்சியெல்லாம் செத்தா போய் விட்டது?

''ஏம்மா! பயித்தியம் மாதிரி வாயை மூடிண்டு எதுக்கு இத்தனையும் பொறுத் துக்கறே? குடிச்சிட்டு வந்து இந்த அடி அடிக்கற அப்பாவை ஒரு நாளைக்கு நாக்கைப் புடிங்கிக்கிற மாதிரி கேட்க மாட்டே? என்னம்மா நீ?'' இப்படி ஒவ்வொரு தடவையும் அவள் கேட்கும் போதெல்லாம் அம்மா மௌனமாகவே இருப்பாள். இல்லையென்றால் உணர்ச்சி யற்ற எதையுமே புரிந்து கொள்ள முடியாத ஒரு சிரிப்பை உதிர்ப்பாள்.

தலையைத் தூக்கி நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அம்மா சமையலறையின் சுவரில் சாய்ந்து நின்று கொண்டிருந்தாள். கழுத்து கை முகமெல்லாம் தண்ணீ சொட்டிக் கொண் டிருக்க சிலையாய் நின்று கொண்டிருந் தாள். தண்ணீரைத் தூக்கி வீசியிருக்க வேண் டும் அவள் மேல்.

''ஏண்டி! புளிக்குளம்பு ஆக்கியா வச்சி ருக்கே? ம்! என்னை என்ன புளுத்து சாகணும்னு நினைச்சியா? மானங் கெட்டவ. செய்யறது ஒரு வேலை. ம்! அதை யும் ஒழுங்கா மரியாதையா செய்யத் துப்பு இல்லை. தொட்டுக்க மனுசனுக்கு இன்னா வச்சிருக்க? உன் தலை. உன் மொகரையும் மூஞ்சியும் மூணு நாளைக்கி விடியாது பார்த்தா!'' - வாயில் வந்ததை பேசிக் கொண்டே போன அப்பாவைப் பார்க்க ஆத்திரம் பற்றிக் கொண்டு வந்தது. இவர் கொடுக்கும் அறுநூறு ரூபாயில் முப்பது நாள் ஓடியாக வேண்டும். வெளியில் தங்கி காலேஜில் படிக்கும் மூர்த்திக்கு பீஸ் கட்டியாக வேண்டும். வீட்டில் மூன்று வயிறு. யோசித்துப் பார்க்கும் திறன் இருக் கிறதா இல்லையா இந்த மனுசனிடம்? ஆத்திரம் ஆத்திரமாக வர போர்வையை இழுத்து முகம் முழுவதும் மூடிக் கொள் கிறாள்.

அப்பா அடிக்கும் ஒலியும் உளறலும் போர்வைக்குள் கேட்டுக் கொண்டேயிருக் கிறது. கை ஓயும் வரை அடிப்பார். பின் மூக்கு வரை முழுங்கி விட்டுப் படுத்து விடு வார். ''பேவ்!'' - ஏப்பம் விடும் சப்தம் வர போர்வையை விலக்கிப் பார்க்கிறாள். தட்டை வழித்து வழித்து நக்கிக் கொண் டிருக்கிறார் அப்பா. ஸ்டவ்வருகில் அம்மா அப்பளம் சுட்டுப் போட்டிருப்பாள். இன் றைய நாடகம் முடிந்து விட்டது.

இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் எதுவுமே நடக்காதது போல அம்மா சர்வசாதாரண மாய் வந்து பக்கத்தில் படுத்துக் கொள் வாள். ஒரு ஆற்றாமை? ஒரு அழுகை? இப்படி எதுவுமே இல்லாமல் மல்லாந்துக் கிடப்பாள்.

இனிமேல் இந்த நரகத்தை சகித்துக் கொள்ள முடியாது. எனக்கென்று ஒரு பூப் பாதைக் காத்திருக்கும் போது நான் ஏன் குழம்ப வேண்டும்? பாம்பே போனால் எனக்கும் ஒரு வேலை கிடைத்தாலும்

தொண்டைபுண், சளிக்கு ஒரு கஷாயம். பனங்கல்கண்டு, மிளகு சிறிது, சீரகம் - சிறிது. விரலி மஞ்சள் சிறு துண்டு. மிளகு, சீரகத்தை வறுத்து கொண்டு பொடி செய்து கொள்க. 1. தம்ளர் தண்ணீரில் சிறிது மஞ்சளை நொறுக்கிப் போட்டு இந்தப் பொடி, கல்கண்டு எல்லாவற்றையும் போட் டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிய கஷாயத்தில் சூட்டுடன் 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கலக்கிக் குடித்தால், தொண்டை உபாதைகள் சட்டென்று சரியாகிவிடும்.

- சித்ரா





மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த ஸீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்வக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸீரியல்.

நெஸ்டம்

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

கிடைக்கும். மனம் திரும்ப திசை மாறி செல்வத்திடம் ஓட ஏதேதோ கனவுகளோடு தூங்கிப் போனாள் மீனா.

"அம்மா! வெங்காயத்தைப் போட்டு கண்டக் குழம்பு வைப்பியே, இன்னைக்கி அதைப் பண்ணும்மா!" - பின்னால் வந்து கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்ட மீனாவை அமைதியாகத் திரும்பிப் பார்த்தாள். முந்தா நாள் மோர்க் குழம்பு! நேற்று பால் பாயசம்! இன்று கண்டக் குழம்பு. மனத்தை எதுவோ நெருட மீனாவின் கண்களைப் பார்த்தாள். சட்டென்று தலையைக் குனிந்து கொண்டாள் மீனா. கை புடைவைத் தலைப்பைப் போட்டு முறுக்கித் திருகியது வேறொன்றும் தெரியாமல்.

"என்னடி இன்னைக்கி புடவையெல்லாம் கட்டிண்டு ம்! எங்கே போகப் போறே?" - அமைதியாகக் கேட்ட அம்மாவைப் பார்த்து மிரண்டாள் மீனா பதில் சொல்லத் தெரியாமல்.

"அது... வந்து... ஒண்ணுமேயில்லையே. இன்னைக்கி வெள்ளிக் கிழமையில்லையா. அதான் சும்மா" - திக்கித் திணறியப் பெண் அருகில் வந்தாள் அம்மா.

"ம்! ஒண்ணுமில்லைன்னா அதுக்கு எதுக்குத் தவிக்கறே. போ! கோவிலுக்குப் போயிட்டு வா! பகவான் நல்ல புத்தியைக் கொடுக்கட்டும். நான் கண்டக் குழம்பு பண்ணி வைக்கிறேன்!" - அவள் முடிக்க பளிச்சென்று பாய்ந்து வந்து கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு விசும்பிய மீனாவின் முதுகை ஆதரவாய் வருடினாள்.

"பைத்தியம்! எதுக்கு இப்ப அழுகை! போ. வரும் போது மூலைக் கடையேந்து கொஞ்சம் ஏலக்காய் வாங்கிட்டு வா. பால் பாயசம் வைக்கிறேன் இன்னைக்கும்!"

"ஓ.கே.ம்மா!" - என்றபடியே ஓடும் மீனாவை முழுதாகப் பார்க்க விடாமல் கண்ணீர் வந்து கண்களை மூட ஒன்றும் புரியாமல் அப்படியே நின்றாள். ஒன்று மட்டும் புரிந்து போனது லேசாய். அது! மீனாவின் நடத்தையில் தெரிந்த மாற்றம். திடீர் மாற்றம்.

"ஏய்! இன்னைக்கி ராத்திரியே உன்னை எதிர்பார்ப்பேன் புரியுதா! கரெக்டா ஒண்ணு பத்துக்கெல்லாம் வண்டி ஸ்டேஷன்குள்ள வந்துடும். நாற்சந்துக்கு வந்துடு போதும். அவ்வளவுதான்! மத்ததை நான் கவனிச்சுக்கறேன். என்ன? புரியுதா! ம்! நிப்பேன் அங்க."

செல்வத்திற்கு "ஹாய்" சொல்லி அவன் தன் ப்ளானையும் சொல்லி விட்டான். இன்று இரவு எப்படியும் கிளம்பியாக வேண்டும். நாளையிலிருந்து மிஸஸ். செல்வம் ஆகி விடுவேன்.

"ஏய்! என்ன ஆச்சு? ம்! அந்த பண்ணு, இந்த பண்ணுன்னு ஆர்டர் போட்டே. இப்ப



முருங்கை மரத்தைக் கொல்லைப்புறத்தில் வளர்ப்பதைவிட விட்டு வாசல்புறத்தில் வளர்த்தால் அதிகம் காய்க்கும். காரணம் சாலையின் போக்குவரத்தால் ஏற்படும் நில அதிர்வுதான்.

- மனோ

என்னடான்னா வச்சது வச்ச இடத்துலே இருக்கு! சாப்பிடு மளமளன்னு" - அம்மாவின் குரல் அவளைத் திடுக்கிட வைக்க கனவுலகத்திலிருந்து மீண்டு வெளியே வந்தாள். நான் போனதும் அப்பா என்ன நினைப்பார்? நிச்சயம் இந்த அம்மா அழுவாள் பாவம்! அடிபடுவாள் நிறைய. "ஒரு ஓடுகாலியைப் பெத்துப் போட்டுட்டு என்னடி மாய்மாலமா பண்றே!"

இப்படிக் கத்தினாலும் கத்துவார். நிறைய மொத்துவார். குறைந்தபட்சம் ஒரு வயிற்றின் செலவு பட்ஜெட்டில் குறைந்து போகும் அம்மாவிற்கு. ஏனோ அழுகை அடைத்துக் கொண்டு வர அப்படியே பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த அம்மாவின் மடியில் தலையைப் புதைத்துக் கொண்டு சப்தமின்றி அழுதாள் மீனா.

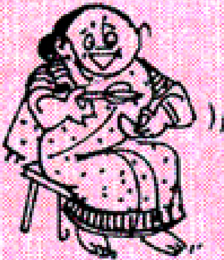
எல்லாம் ரெடியாகி விட்டது. அம்மா மண்ணெண்ணைக் கியூவில் நின்று எண்ணெய் வாங்கி வந்த நேரத்தில் சின்னப் பெட்டியில் துணிமணிகளை அடுக்கி வைத்து விட்டாள். அம்மாவின் பெட்டியைத் திறந்து மூர்த்திக்கு அனுப்புவதற்காகச் சேர்த்து வைத்திருக்கும் நூற்றி எழுபத்தைந்து ரூபாயை எடுத்துப் பெட்டியின் அடியில் பத்திரப்படுத்தியாகி விட்டது. முதலில் வேண்டாமென்று யோசித்து பின் துணிந்து எடுத்தாள். நகை என்பதுதான் பெயருக்குக் கூட இல்லை. புடவை என்று அம்மா வாங்கி வைத்திருக்கும் நான்கு. இதோடு கையில் பணமின்றி எப்படிப் போவது? செல்வம் என்ன நினைப்பான்? மட்டமாக ஏதும் நினைத்து விட்டால்? பட்டென்று எடுத்து வைத்து விட்டாள் அதையும். இனி சமயம் பார்த்துக் கிளம்ப வேண்டும் இரவு.

தூங்காமல் கொட்டக் கொட்ட விழித்துக் கொண்டு போர்வைக்குள் கிடந்தாள் மீனா. அப்பா தன் படுக்கைக்குப் போக அம்மா வருவது நிழலாய் தெரிந்தது. அப்பா போதையில் உடனே குறட்டை விட ஆரம்பித்து விடுவார். அம்மாவுக்காகத்தான் காத்திருக்க வேண்டும். அலுங்காமல் அப்படியே கிடந்தாள் போர்வையினுள்.

பக்கத்து வீட்டிலிருந்து முதலில் சங்கீதமும் அதைத் தொடர்ந்து பத்து முறை மணியோசையும் வர, மனம் பரபரத்தது. மணி பத்தாகி விட்டது! அம்மா தன் கால் மாட்டருகே உட்கார்ந்திருப்பது தெரிந்தது. பேசாமல் கிடந்தாள். அரை மணி ஓடியிருக்கும். அப்பாவின் குறட்டை ஒரு சீரில்லாமல் வந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த அம்மா ஏன் இன்னமும் உட்கார்ந்திருக்கிறாள்? - இருப்புக் கொள்ளாமல் முகத்தை வேறு பக்கம் திருப்பி புரண்டு படுக்கிறாள். காலின் மேல் அம்மாவின் கை விழுகிறது.

தற்போது சப்போட்டா பழம் சீசன். தோலை உரித்துச் சாப்பிடுவது சிரமம். ஆகவே பழத்தை இரண்டாகப் பிளந்து ஸ்பூனினால் (ஐஸ்கிரீம் கப்பில் சாப்பிடுவது போல்) வழித்துச் சாப்பிட்டால் துளிகூட வீணாகாது.

- பத்மாமணி



அப்படியே மூச்சை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு கிடந்தாள்.

''எத்தனை மணிக்கும்மா டிரெயின்?'' - அம்மாவின் குரல் சன்னமாய்க் கேட்க தூக்கி வாரிப் போட்டது மீனாவிற்கு. என்ன கேட்கிறாள்? 'குப்'பென்று உடம்பு வியர்த்துப் போக எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கினாள்.

''மீனா? தூக்கம் வராது இன்னைக்கி உனக்கு எழுந்துரு. எத்தனை மணிக்கும்மா போகணும்?''

நாக்கு உலர்ந்து போனது மீனாவிற்கு. அம்மா! அலறிக் கொண்டு எழுந்து உட்கார்ந்தாள். எதிரே அம்மா! முகத்தில் எந்தச் சலனமுமின்றி உட்கார்ந்திருந்தாள்.

''அம்-மா ஆ!'' - தட்டுத் தடுமாறிக் கூப்பிட்டவளை நிதானமாய் நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

''நான் கேட்டதுக்கு பதிலே சொல்லலியேம்மா நீ?''

அடிபட்டுப் போனாள் மீனா. ''அம்மா! உனக்கெப்படி உனக்...கெப்படி...'' முடிக்க முடியாமல் இணறித் தவித்தப் பெண்ணை கூர்ந்து நோக்கினாள்.

''உனக்கெப்படித் தெரியும்னு பார்க்கறியா? நானும் உன்னை மாதிரி ஒரு பொண்ணுதானே. அதோட பாம்போட கால் பாம்புக்குத் தெரியாதா? எத்தனை மணிக்கும்மா கூப்பிட்டிருக்கான் அந்தப் பையன்''

முழுவதுமாய் உடைந்து போய் முகத்தை மூடிக் கொண்டு அழ ஆரம்பித்தாள் மீனா பதில் சொல்லாமல்.

''அழாதேம்மா! அழாதே. சின்னக் குழந்தை இப்ப புரியற வயசு வரட்டும்னு இத்தனை காலம் வாயை மூடிட்டு இருந்தேன். ஆனா எனக்குத் தெரியாமயே ரொம்ப சீக்கிரம் பெரியவளா போயிட்டே. போகட்டும்! மீனா. ஒவ்வொரு தடவையும் என்னை ஒரு வார்த்தைக் கேட்பே,

''எதுக்கும்மா பொறுத்துக்கறே? அப்பா அடிக்கற இத்தனை அடிக்கும் பதில் பேசாம எதுக்கும்மா குனிஞ்சு குனிஞ்சு போறேன்னு. அதுக்குப் பதிலை இப்ப சொல்றேன் கேட்டுக்க.

இருபத்திரண்டு வருஷம் முன்னால எனக்கு அப்ப வயது இருபது. நானும் எங்க அம்மா கையால ஆசையாசையா பால் பாயசமும், பலநிறுகம் பண்ணித் தர சொல்லிச் சாப்பிட்டு ராவோட ராவா பெட்டியோட வீட்டை விட்டு ஓடி வந்தவதாம்மா!''

''அம்-மா-!''

''ஆமா! உங்க அப்பாவுக்கும், எனக்கும் அப்ப ஏகப்பட்ட கனவு இருந்தது. மனசு நிறைய சொப்பனங்கள்! பலவித எதிர்பார்ப்புகளோட ஊரை விட்டு ஓடினோம். ஏதோ மெட்ராஸ்ல எங்களுக்காகவே எல்லாம் இருக்கறதா நினைச்சுக்கிட்டு. கோவில்ல கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு யாரோ ஒருத்தர் புண்ணியத்துல கிடைச்ச ஒரு வீடுங்கற ஒத்த ரூம்குள்ள அடியெடுத்து வச்சப்புறம்தான் வாழ்க்கைல முதன் முறையா ரெண்டு பேருக்குமே பயம் வந்தது. அக்கம் பக்கத்துல யாரும் முகம் கொடுத்து பேச மாட்டாங்க. ஏன்னா நான் ஓடி வந்தவ!

அடுப்புலேர்ந்து பாத்திரம் வரை வாங்கறது கைல இருந்த பணத்துல நினைச்ச மாதிரி கலபமாயில்லை, அதோட நாங்க கற்பனைப் பண்ணிட்டு வந்த மாதிரி உங்க அப்பாவுக்கு வேலையும் கிடைக்கடலை. அக்கம் பக்கத்துலப்பட்ட அவமானம் தாங்காம வேற இடத்துக்கு ஓடினோம். கேட்டவங்களுக்கெல்லாம் உயிரோட இருக்கற

அப்பா, அம்மாவை சாகடிச்சோம் வாயா லேயே.

மூர்த்தி பிறந்தான். கஷ்டம்கறதுக்கு எல்லையே இல்லாமப்பட்டோம். நீயும் வந்தே. உங்கப்பாவுக்கு குடிப் பழக்கம் ஆரம்பமாச்சு. வாழ்க்கைல ஏற்பட்ட தோல்விக்கும், அவமானங்களுக்கும் வடி காலா நினைச்சிருக்கலாம் அதை. ரெண் டாவது நான்! என்னை அடிக்கறதுல ஒரு திருப்தி அவருக்கு. நானும் மௌனமா பொறுத் துக்க ஆரம்பிச்சேன்.

திருப்பி அடிக்கற கையைப் பிடிக் கவோ, திரும்ப அறையவோ ரொம்ப நேரம் ஆகாது. ஆனா அதுக்கப்புறம் எங்க போவேன்? அப்பா, அம்மா அன்னைக்கே எனக்குத் தலையை முழுகிட்டாங்களே மீனா! பிறந்த வீடுங்கறது ஒரு பொண்ணுக் குக் கேடயம் மாதிரி. பொண்ணுக்குக் கஷ் டம்னா ஓடி வருவாங்க. வாழ்க்கைக்கு ஒரு தெம்பா பிடிப்பா இருப்பாங்க. ஆனா, நான்தான் ஒண்ணுமே வேண்டான்னு உத றிட்டு வந்தவளாச்சே.

உங்கப்பாவைத் தட்டிக் கேட்க எங்க வீட்டு மனுஷங்க இல்லை. சொல்லித் திருத்த அவங்க வீட்டு மனுஷங்க இல்லை. நான் எவ்வளவு சொல்லியும் எத்தனை



அழுதும் இன்னைக்கி மட்டும் கொஞ்சம் கூட திருந்தலை உங்கப்பா. இத்தனையும் பொறுத்துக்கிட்டு நான் இன்னமும் உயிரோட இருக்கேன்னா அது உங்க ரெண்டு பேருக்காகத்தான்.

மூர்த்தி உன் மேல உயிரையே வச்சிருக்கான். கூடப் பிறந்தவங்க கடைசி வரை, சுடுகாடு வரைக் கூடவே வர பந்தம்மா. உங்கப்பா குடிகாரரா இருக்கலாம். ஆனா நல்ல மனுஷர். ஒவ்வொரு தந்தைக்கும் இருக்கற ஆசை, மகளைப் பத்தின கனவு, அவரோட மனசுலையும் இருக்கு. நிச்சயமா தன் கடமைலேந்து ஓடறவரில்லை.

வாழ்க்கைங்கறது நீங்க நினைக்கறாப் பல இன்னைக்கி ராத்திரி ஓடிப் போய், நாளைக்குக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு ஜாலியா ஒரு வீட்டை எடுத்துக்கிட்டு தங்கிடறது மட்டுமில்லைம்மா. இது வெறும் ஆரம்பப் புள்ளிதான். பருவக் கிளர்ச்சில வேண்டுமானா நினைக்கறதெல்லாம் கிளுகிளுப்பா இன்பமா வாழ்க்கையே சினிமா மாதிரி இருக்கலாம். ஆனா அடிப்படையான சோத்துக்கும், துணிக்குமே திண்டாட்டம்னு ஆரம்பிக்கும் போது கவர்ச்சியெல்லாம் தவிடுபொடியாகி ஒரு சூன்யம் தாம்மா மிஞ்சி நிக்கும். வயித்துல ஈரத் துணியைப் போட்டுக்கும் போதுதான் தெரியும். இதை அணுஅணுவா அனுபவிச்சவங்க நாங்க.

இப்பக் கூட நான் உன்னை ஓடிப் போகாதேன்னு சொல்ல மாட்டேம்மா. ஆசைப்படக் கூடாதுன்னு கூடச் சொல்ல மாட்டேன். ஆசைப்பட்டவனை போராடி ஜெயிக்கக்கறதுதான் சாமர்த்தியம். அதை விட்டுட்டு பிடியே இல்லாம ஓடிப் போய் சோத்துக்கே இல்லாமத் திண்டாடறது முட்டாள்தனம்மா. இப்பக் கூட சொல்றேன். நான் உன்னை ஓடிப் போகாதேன்னு சொல்லலை! யோசிச்சு அடியெடுத்து வைன்னு சொல்றேம்மா. ஏன்னா அதே பாதைல முன்னால போயி கால் வெந்து நிக்கறவம்மா நான். இத்தனை வருஷம் ஆகியும் ரணமாவேயிருக்கு.

துணிஞ்சு நின்னு ஜெயிக்க தைரியமில்லாம சொத்து, சுகம், சொந்த பந்தத்தை விட்டுட்டு கோழைத்தனமா ஓடின உங்க அம்மாவைப் பார்த்துக்கம்மா. தைரியமில்லாதவங்க இந்த உலகத்துல சாதிக்கறது எதுவுமேயில்லே மீனா. இப்பவும் கூட நான் உன்னை ஓடிப் போகாதேன்னு சொல்ல மாட்டேன்'' அம்மா தழுதழுக்க முடிக்க மீனா இடிந்து போய் உட்கார்ந்து இருந்தாள்.

''உனக்குக் கை பிடிக்க நடக்க சொல்லிக் கொடுத்தவ நான். இப்ப நீ போகப்போற வழியையும் பத்திச் சொல்லலேன்னா என் மனசாட்சி தாங்காதுடா. அதுக்காக சொன்னேன்.''

அம்மா தெளிவாக முடித்து விட்டு எழுந்து போய் தண்ணீரை மொண்டு குடிக்கிறாள். நிதானமாய் வந்து படுத்துக் கொள்கிறாள்.

விடியற்காலை! சிலுசிலுவென்று ஜன்னல் வழியாக வந்த காற்று தூக்கத்தைக் கலைத்து விட்டுப்போக வாரி சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள். கண்கள் பரபரவென்று மீனாவைத் தேடியது. பக்கத்தில் படுக்கை காலியாக இருந்தது. நெஞ்சை பந்தாக எதுவோ சுருண்டு வந்து அடைக்க உதட்டை இறுக்கிக் கடித்துக் கொண்டாள்.

'என் கதைக்கு முற்றுப் புள்ளி இல்லை. அத்தியாயம் தொடரப் போகிறது.'

அப்படியே எழுந்து ஆடிப் போனவளாய் நடந்தாள். வாசற்கதவு திறந்திருந்தது. வந்த கேவலை அடக்குவதற்கு வாயருகே புடவைத் தலைப்பைக் கொண்டு போனவள் கை அப்படியே நின்றது.

''மீனு... ஊ!''

வாய் சந்தோஷத்தில் வார்த்தைகளை மிதக்க விட கண்கள் அருவியாய்ப் பெருகியது, பெண்ணை வாயிற்படியருகே பார்த்து விட்டு. மீனா கையிலிருந்த துடைப்பத்தைக் கீழே போட்டு விட்டு தாயருகே வந்தாள் மெள்ள.

''அம்மா! நீ அசந்து தூங்கிக்கிட்டிருந்தே. அதான் நானே சாணம் தெளிச்சேன். அதோட ஒரு புதுக் கோலமும் போட்டிருக்கேன். போய்ப் பாரேன்!'' - அடியடியாய் எடுத்து வைத்து பெண்ணருகே போய்க் கட்டியணைத்து இதமாய் நெற்றியில் கண்ணீரோடு சேர்த்து முத்தமிட்டாள் அந்த அன்னை சந்தோஷமாக.

தேங்காய் துருவும் போது மேல் பக்கத்திலிருந்து உள்பக்கமாகத் துருவ வேண்டும். பாதி வைத்து மறுநாள் உபயோகிக்கும்போது வில்லைகளாக விழாது.

உள்பக்கத்திலிருந்து துருவி மேற்புறத்தை வைக்கும்போது காற்றுப் புகுந்து ஒட்டிற்கும் தேங்காய்க்கும் இடைவெளி ஏற்பட்டு மீண்டும் துருவும்போது வில்லைகளாக விழுந்துவிடும்.

- பத்மாமணி



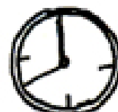
இக்காலத்தில் கணவனும் மனைவியும் வேலை பார்க்கிற குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகி வருகிறது. இரண்டு பேரும் சம்பாதிக்காமல் குடும்பம் நடத்த முடியாது என்ற எண்ணம் பெருகி வருகிறது. இத்தகைய தம்பதிகளை இரட்டை எஞ்சின் குடும்பங்கள் என்று மற்றவர்கள் லேசான பொறாமை உணர்ச்சியுடன் குறிப்பிடுவது உண்டு. வெளிப்பார்வைக்கு இந்த இரட்டை எஞ்சின் குடும்பங்கள் சந்தோஷமாக, இஷ்டப்பட்டதை வாங்கி அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதைப் போலத் தோன்றலாம். ஆனால் பெரும்பாலான இரட்டை எஞ்சின் குடும்பங்களில் பல சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றன.

சிறு குழந்தைகள் இருந்து விட்டால் தம்பதிகள் பாடு திண்டாட்டம்தான். பெற்றோர்கள் மனமுவந்து குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சம்மதித்தால் சிரமமில்லை. ஆனால் அது கணவனின் பெற்றோர்களாக இருக்க வேண்டுமா அல்லது மனைவியின் பெற்றோர்களாக இருக்க வேண்டுமா என்பதே ஒரு சர்ச்சைக்குரிய விஷயம். முதலில் கணவனும் மனைவியும் அதில் ஒத்துப் போக வேண்டும். உலக வழக்கப்படி கணவனின் பெற்றோர்தான் பெரும்பாலும் இந்தப் பொறுப்பை ஏற்கிறார்கள். அப்போது கூடப் பேரன்களைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காகத்தான் பிள்ளையும் மாட்டுப் பெண்ணும் தங்களைக் கூட வைத்துக் கொள்கிறார்களோ என்ற சந்தேகம் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதுண்டு.

இரண்டு மூன்று பிள்ளைகள் இருந்து அவர்களுடைய மனைவியரும் வேலைக்குப் போகிறவர்களாக இருந்து விட்டால், பிள்ளைகள் பெற்றோரைத் தம்முடன் இருத்திக் கொள்ளப் போட்டி போடுவார்கள். மனைவியின் பெற்றோர்களை உதவிக்கழைப்பது பிள்ளையின் பெற்றோர்களுக்கு அவ்வளவாகப் பிடிக்காது. இது வேறு பிரச்னை. ஆகவே கணவன், மனைவி, இரண்டு குழந்தைகள் மட்டுமே இருக்கிற ஒரு குடும்பத்தை எடுத்துக் கொள்வோம்.

அம்பிக்கு அரசு உத்யோகம். விஜிக்கு பாங்க்கில் வேலை. எட்டு வயது உமா, ஆறு வயது பாபு இரண்டு பேரும் பள்ளியில் படிக்கிறார்கள். தினமும் விடியற்காலையில் விஜி எழுந்து குளித்துவிட்டுக் கணவனை எழுப்பிக் காப்பியைக் கொடுத்து விட்டுச் சமையலறைக்குள் போய் விடுவாள். அம்பி எழுந்து, குழந்தைகளை எழுப்பி அவர்களைப் பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போகத் தயார் செய்வார். விஜி அவசரம்

இரட்டை எஞ்சின் தம்பதிகள்







அவசரமாகச் சமையல் செய்து, இட்லி, தோசை ஏதாவது தயாரித்து டப்பிக்குள் அடைத்துக் கொண்டு சாப்பிட்டு விட்டு பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓடி விடுவாள். அம்பி குழந்தைகளுக்குச் சாப்பாடு போட்டுத் தானும் சாப்பிட்டு விட்டு மூன்று டிபன் டப்பிகளை நிரப்பிக் கொண்டு கிளம்புவார். ஸ்கூட்டரில் குழந்தைகளை ஏற்றிக் கொண்டு ஸ்கூலில் விட்டு விட்டு ஆபீசுக்குப் போவார். மாலையில் அவர்களைப் பள்ளியிலிருந்து அழைத்துக் கொண்டு வீடு வந்து சேருவார். அதற்குள் விஜி திரும்பி வந்து காப்பி, டிபன் தயார் பண்ணி விட்டு இரவுச் சமையலைச் செய்து கொண்டிருப்பாள். குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது, ஆபீஸ் பைல்களைப் பார்ப்பது, கொஞ்ச நேரம் டிவி பார்ப்பது என்று நேரத்தைக் கழித்து விட்டுச் சாப்பிட்டவுடன் இரண்டு பேரும் குழந்தைகளைத் தூங்க வைத்து விட்டுத் தாமும் தூங்கி விடுவார்கள். பெரும்பாலான நாட்கள் இப்படியே சீராக ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.



ஆனால் எதிர்பாராத தடம் புரளல்களும் ஏற்படும். பாபு கீழே விழுந்து முட்டியைப் பேர்த்துக் கொள்ளுவான். உமா பாடப்புத்தகத்தைத் தொலைத்து விட்டு, இப்பவே வேற புஸ்தகம் வாங்கிக் கொடு என்று அடம் பிடிப்பாள். ஸ்கூட்டர் பாதியில் பஞ்சராகிவிடும். பாங்கில் கணக்கு முடிக்க நேரமாகும். திடீரென்று ஸ்டிரைக், பந்த், ஊர் வலம் என்று தோன்றிக் குழப்பி விடும்.

வெளியில் தாம் அனுபவித்த எரிச்சல்களை வீட்டுக்கு வந்ததும் அம்பியும் விஜியும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் காட்டுவார்கள். ஆபீசில் பொறுப்புடன் வேலை செய்வது, குடும்பத்தை நன்கு நடத்திச் செல்வது, குழந்தைகளுக்கு நல்ல பெற்றோராய் நடந்து கொள்வது ஆகிய மூன்று காரியங்களையும் ஒரே சமயத்தில் செய்வது கிட்டத்தட்ட முடியாத விஷயம். சில சமயங்களில் அழுத்தமும் இறுக்கமும் அளவுக்கு மீறிப் போய்க் கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் கடித்துக் குதறிக் கொள்வது சகஜமாகி விடும்.

தம்பதிகள் இருவரும் வேலை செய்கிற குடும்பங்களில் பல வற்றில் புருஷனும் மனைவியும் ஜாஸ்தி பேசிக் கொள்வது கூடக் கிடையாது. எலக்ட்ரிக் பில் பணம் கட்டியாச்சா, ஸ்கூல் யூனிபாரம் தச்சு வந்ததா என்பன போன்ற தகவல் பரிமாற்றங்கள் மட்டுமே நடக்கும். டிவியும், கேபிள் சினிமாவும் வந்த பிறகு தம்பதிகள் சேர்ந்து வெளியே உலாவப்போவது, சினிமா, டிராமா போவது சுத்தமாக நின்று விட்டது. அலைச்சலும், உழைப்பும், அலுப்பும் மனசை மரத்துப் போகப் பண்ணி விடுகின்றன. யாருடனும் பேசப்பிடிக்கிறதில்லை. டிவி முன்னால் உட்கார்ந்து விடுவது, படிப்பது என்று காலம் கழிகிறது. இப்போதெல்லாம் ராத்திரி என்ன சமையல், சாம்பார் பிரமாதம், உங்களுக்குப் பிடிச்ச பொடிமாஸ் பண்ணியிருக்கேன் என்பன போன்ற பேச்சுகள் குறைந்து விட்டன. அற்ப சந்தோஷங்களைக் கூடப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியவில்லை.

எரிச்சல், பொறுமையின்மை, ஹாஸ்ய உணர்ச்சியிழப்பு, தூக்கம் வராமை, அலுப்பு, விரக்தி ஆகியவை தோன்றும். ஆனால் இருவரும் தனியாகப் படுத்துக் கொள்வது என்பது நிற்கும் போதுதான் ஏதோ கோளாறு என்பதைத் தம்பதிகள் உணரத் தொடங்கிறார்கள். மற்ற நேரங்களில் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாத தம்பதிகள் படுக்கையிலும் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது.

இது போன்ற நிலை ஏற்படாமலிருக்க என்ன செய்யலாம்?

பெரும்பாலான இரட்டை எஞ்சின் தம்பதிகளில் ஒருவர் மற்றவரின் உள்ளத்தில் குறைகளிருக்க முடியுமென்பதை உணருவதேயில்லை. ஒரு நாள் இரண்டு பேரும் தனியாக உட்கார்ந்து தமது மனதிலுள்ள குறைகளை வெளிப்படையாகப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். ஆளுக்கொரு காகிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றை எழுதிக்

கொடுத்துவிடுவது கூட நல்லது. அதன் பிறகு அந்தக் குறைகளில் தீர்க்க முடிகிறவை, தீர்க்க முடியாதவை என்று இரண்டு பகுதிகளைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். தீர்க்க முடிகிற குறைகளைத் தைரியமாகத் தீர்த்து விட வேண்டும். தீர்க்க முடியாதவற்றைப் பொறுத்துக் கொள்கிற மனப் பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்துத் தீர்க்க முடியாத குறைகள் அதிகமாயிருப்பது இருவரும் வேலைக்குப் போகிறதனால் தான் என்று தெரியவந்தால் வீட்டில் செலவுகளைக் குறைப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டு பிடித்து ஒருவர் சம்பாத்தியத்தில் குடும்பத்தை நடத்த முடியுமா என்று ஆராய வேண்டும். ஏனெனில் பணத்தை விடக் குடும்பம்தான் முக்கியம்.

வீட்டிலிருந்தவாறு டியூஷன் சொல்லிக் கொடுத்தல் போன்ற பகுதி நேர வேலை



புளித்த மோர் மீந்தால் மோர்க்குழம்பு தான் வைக்க வேண்டும் என்றில்லை. ரவையைப் புளித்த மோரில், பெருங்காயம், உப்பு ஆகியவற்றை அளவோடு சேர்த்து, கெட்டி தோசை மாவு பதத்தில் தயாரித்து ஊற வைக்கவும். (மிகவும் நீர்க்க இருக்கக் கூடாது.) 15 நிமிடங்கள் கழித்து வாணலியில் உப்புமாவிற்குத் தாளிதம் செய்வது போல் செய்து விட்டுக் கலவையைக் கொட்டிக் கிளற, உதிர் உதிரான, ருசியான உப்புமா தயார்!! வெங்காயத்தையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கித் தூவலாம்.

– கிரிஜா நாராயணசுவாமி

களை மேற்கொள்ள முடியுமானால், குழந்தைகளிடம் அதிகக் கவனத்தைச் செலுத்த முடியும். ஓவர்டைம் செய்வதைத் தவிர்த்து வீட்டுக்குச் சீக்கிரம் வந்து சேர முயற்சி செய்யலாம். ஆடம்பர செலவுகளைக் குறைத்துக் குறைந்த வருமானத்தில் குடும்பத்தை நடத்த முயலலாம்.

இரண்டு பேரும் சம்பாதித்தே தீர வேண்டுமென்று கட்டாயம் ஏற்பட்டு விட்டால் அன்றாட வரவு செலவுகளை இருவரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து பரிசீலிப்பது மன இறுக்கங்களைத் தணிக்க உதவும். பணம் அனாவசியமாக விரயமாவதில்லை என்று தெரிந்தாலே மனசுக்கு நிம்மதியாக இருக்கும்.

தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

உதாரணமாகப் புருஷன் தன் ஆபீஸ் மானேஜரை வழியனுப்புவதற்காக ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்குப் போக வேண்டியிருக்கலாம். அதே சமயத்தில் மனைவியின் தம்பி வீட்டுக்கு வந்திருப்பதால் அவன் புருஷன் வீட்டில் தங்கித் தன் தம்பியுடன் பேசிக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று விரும்பலாம். இந்த இரண்டு வேலைகளில் எது அதிக முக்கியமானது? எதற்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும் என்பதை இருவரும் கலந்து பேசி முடிவு செய்து கொண்டு விட்டால் குழப்பங்களையும் கோப தாபங்களையும் தவிர்க்க முடியும். ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரமாக ஒரு வேலையிருக்கு, அதனாலே சாயங்காலம் சீக்கிரமாக வந்து உன் தம்பியோட பேசிக்கிட்டிருக்க முடியாது என்று மொட்டையாகச் சொல்லக் கூடாது. ''எங்க மானேஜர், ஊருக்குப் போகிறார். அவரை ஸ்டேஷனில் போய் வழியனுப்பி வைத்தால் அவர் சந்தோஷப் படுவார். அதனாலே பிற்காலத்தில் நமக்கு நிறைய நன்மை ஏற்படும்'' என்று தெளிவாகச் சொல்லிப் புரிய வைத்து விட வேண்டும்.

அதற்காக எப்போதும் அலுவலகத்தைச் சார்ந்த பணிகள் தான் முக்கியம் என்றும் இருந்து விடக் கூடாது. ஆபீசில் முக்கியமான பணியில் முனைந்திருக்கும் போது, மனைவி போன் பண்ணி ''உடனே வாங்க!'' என்று சொன்னால், போட்டது போட்டபடி விட்டு விட்டுக் கிளம்பி விட வேண்டும். வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது விபத்து ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனைவியால் தனியாகச் சமாளிக்க முடியாத சிக்கல் தோன்றியிருக்கலாம். அது போன்ற சூழ் நிலையில் புருஷன் உடனடியாகத் தன் துணைக்கு வந்து நிற்பது மனைவிக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும்.

உங்களுடைய பொறுப்புகளை நுணுக்கமாகப் பரிசீலியுங்கள். அலுவலகப் பொறுப்புகள், குடும்பப் பொறுப்புகள், வெளியுலகப் பொறுப்புகள் என்று பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றில் இன்றியமையாதவையாக இருக்கிறவற்றை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மற்றவற்றைக் கழித்து விடுங்கள். முக்கியமான பொறுப்புகளில் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிகிறவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இன்னொருவர் தலையில் கட்ட முடிகிறவற்றைக் கட்டி விடுங்கள். குழந்தைகளைப் பள்ளிக் கூடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லவும் திருப்பி அழைத்து வரவும் ஒரு ஆயா அல்லது வண்டியை ஏற்பாடு செய்து கொள்ள முடியுமா என்று பாருங்கள். மனைவி வீட்டுக்கு அருகிலிருக்கிற வங்கிக் கிளைக்கும் மாற்றல் வாங்கிக் கொள்ள

முயலலாம். பஜனை சமாஜத்துக்குக் காரிய தரிசியாக இருந்து தான் தீர வேண்டுமா என்று பரிசிலனை செய்யுங்கள். முக்கிய மான வீட்டுப் பெறுப்புகளை நியாயமான முறையில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். யார், யார் எந்த, எந்தப் பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்று கலந்து பேசி முடிவு செய்து கொண்டு விடுவது நன்மை பயக்கும். திரும்பத் திரும்பச் சமைப்பதும் துணி துவைப்பதும், வீட்டைப் பெருக்கு வதுமாக இருப்பது மனைவிக்கு அலுப்பூட் டினால் உதவிக்கு ஒரு வேலையாளை நிய மித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தம்பதிகள் இருவரும் தினமும் அரை மணி நேரமாவது சேர்ந்து உட்கார்ந்து அரட் டையடிப்பது இனிமையான குடும்பத்துக்கு அடையாளம். முடிந்த போதெல்லாம் இரு வரும் சேர்ந்து இருப்பது குடும்பத்துக்கு வலுவூட்டும். ஆபீசிலிருந்து களைத்து வருகிற மனைவியிடம் ''இன்னிக்கு ராத்திரி ஓட்டலிலே போய்ச் சாப்பிடுவோம்'' என்று சொன்னால், ஒரு பட்டுப் புடைவை வாங்கிக் கொடுத்ததற்குச் சமமான சந்தோ ஷம் ஏற்படும். அது கூட வேண்டாம். ''ராத்திரி புதுசா ஒன்னும் சமைக்க வேண்டாம். இருக்கிற சாதத்திலே மோரை ஊற்றிக் கொண்டு சாப்பிடுவோம்'' என்று புருஷன் சொல்லுவது கூட மனைவியின் காதுகளில் தேனாகப் பாயும்.

விடுமுறை நாட்களில் மாலை நேரங் களில் உலாவப் போவது உடலுக்கு வலு ஊட்டுவதுடன், மன இறுக்கத்தையும் தளர்த் தும். சினிமா போவது என்று தீர்மானித்தால் முன் கூட்டியே ரிசர்வ் செய்து விடுங்கள். டிக்கட் கிடைக்காமல் ஏமாற்றத்துடன் திரும்புவதைப் போலப் புருஷன் பெண் டாட்டிக்கிடையில் சண்டையை மூட்டி விடுகிற விஷயம் வேறு எதுவுமில்லை. இந்த சனிக்கிழமை உங்கண்ணா வீட்டுக்குப் போவோம். வருஷப்பிறப்புக்கு எங்கப்பா அம்மாவைப் பார்த்து விட்டு வருவோம் என்று விடுமுறை நாள் திட்டங்களை முன் கூட்டியே போட்டு வைத்துக் கொண்டு விடுங்கள். தலை போய் விடும் என்கிற நிலை ஏற்பட்டாலேயொழிய அவற்றை மாற்றாதீர்கள்.

எதிர்பாராத வகையில் நடந்து கொள் ளுவது வாழ்க்கையில் மாறுதலைக் காட்டி உற்சாகமூட்டும். சம்பள நாளன்று தவறா மல் மல்லிகைப் பூவும், அல்வாவும் வாங் கிக் கொண்டு வருகிற வழக்கமுள்ள ஒருவர் அதை மாற்றி ஐஸ்கிரீம் வாங்கி வரலாம். இன்னிக்கு அப்பா என்ன தின் பண்டம் வாங்கி வருவார் என ஊகிக்க முயற்சி செய்வதே குழந்தைகளுக்கும் மனைவிக்கும் உற்சாகமூட்டக் கூடிய விளையாட்டாயிருக் கும். ''நாலு நாள் லீவு, வா, உங்க அப்பா,

சிக்கனம் '92



துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, சென்னா (கொண்டைக் கடலை) இவைகளைக் குக்கரில் தனித் தனிப் பாத்திரங்களில் ஒரே சமயத்தில் வேக வைத்து, அவற்றைத் தண்ணீரில்லாமல் வடிய விட்டு எடுத்து, பிளாஸ்டிக் பைகளில் போட்டு, நூலினால் காற்றுப் புகாமல் கட்டி, பிரிட்ஜில் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். தேவை யான நாட்களில் வேண்டிய வெந்த பருப்புக் களை உபயோகிக்கலாம். வெந்த நீரைச் சாம்பார், ரசத்திற்கு உபயோகிக்கலாம்.

- பரணி

அம்மாவைப் போய்ப் பார்த்து விட்டு வர லாம்'' என்று எதிர்பாராத வகையில் சொன் னால் மனைவி சந்தோஷத்தில் மூழ்கி விடு வாள். மனைவி ஆபீசிலிருந்து திரும்பி வருவதற்குள், புருஷன் முன் கூட்டியே வீட்டுக்கு வந்து டிபனையும், சமைய லையும் பண்ணி வைத்திருப்பாரேயானால் மனைவிக்குச் சந்தோஷ அதிர்ச்சியால் மூர்ச்சையே போட்டு விடும்.

கடைசியான விஷயம், ஆனால் மிக முக்கியமான விஷயம் காதல் செய்வது. இரட்டை என்ஜின் குடும்பங்களில் ஒற் றுமை நிலவச் செய்வதில் படுக்கைக்குப் பெரும் பங்குண்டு. ஆனால் அதற்கும் திட்ட மிடுதல் அவசியம். உண்மையில் இரட்டை என்ஜின் தம்பதிகள் எதையுமே முன் கூட்டியே திட்டமிடாமல் செய்ய முடியாத நிலையிலிருப்பவர்கள். சனிக்கிழமை இரவு தோறும் இன்பம் துய்க்க வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு விட்டால் கணவன், மனைவி இருவரும் அன்றிரவு மனத்தளவிலும் உட லளவிலும் ஆயத்தமாக இருப்பார்கள். ஏமாற்றத்துக்கோ வேண்டாவெறுப்புக்கோ ஏற்படாது.

இவ்வாறு சில நடவடிக்கைகளை எடுத் துக் கொள்வதன் மூலம் இரட்டை என்ஜின் குடும்பங்கள் தமது சந்தோஷங்களை வளர்த்துக் கொண்டு சின்னச் சின்ன புயல்கள் வாழ்க்கைப் படகை உலுக்கிக் கவிழ்த்து விடாமல் செய்து கொள்ள முடியும்.

கே.என். ராமச்சந்திரன்

சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று ஆண்களை விடப் பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது, ஏன்?

சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று பாக்டீரியாக்களினால் ஏற்படலாம். அல்லது ஒரு விதக் காளானினாலும் ஏற்படலாம். ஆனால் காளானினால் மிக அபூர்வமாகவே தொற்று ஏற்படுகிறது. ஒரு நபருடைய நோய் எதிர்க்கும் சக்தி, மிகவும் குறைந்து விட்ட நிலையிலேயே, காளானினால் தொற்று ஏற்படுகிறது.

சிறுநீர்ப் பாதையில் என்ன நிகழ்கிறது?

சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன், சிறுநீர்ப் பாதையின் அமைப்பைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தண்டுவடத்தின் மேல்பகுதியில் இரு பக்கத்திலும் சிறுநீரகம் உள்ளது. அதாவது இடது பக்கத்தில் ஒன்றும், வலப்பக்கத்தில் ஒன்றும் உள்ளது. ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலிருந்தும் ஒரு குழாய் கீழ்நோக்கிச் சென்று, சிறுநீரகங்களை சிறுநீர்ப் பையோடு இணைக்கின்றது. இந்தச் சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாய் கீழ்நோக்கி அமைந்துள்ளது. இக்குழாயின் நீளம், பெண்களின் உடலில் குறைவாகவும், ஆண்களின் உடலில் அதிகமாகவும் உள்ளது.

சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று ஏற்படக் காரணங்கள் :-

சிறுநீர்ப் பாதையில் சிறுநீர் தங்கு தடையின்றி கீழ்நோக்கிச் செல்லத் தடை ஏற்படுதல், தொற்றுக்கு மிக முக்கிய காரணம். பிறப்பிலேயே இப்பகுதியில் ஏற்படும் கோளாறினாலோ அல்லது, சிறுநீர்ப் பையில் ஏற்படும் கற்களாலோ, சிறுநீர் ஓட்டம் தடைப்படலாம்.

பாக்டீரியாவினால் சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று எப்படி ஏற்படுகிறது?

இரத்தத்திலிருந்து ஏற்படும் பாக்டீரியாக்களினால் ஏற்படலாம். மலத்திலிருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் சிறுநீர் வெளியேறும் குழாய் மூலமாக மேலே செல்லும் போதும் தொற்று ஏற்படலாம். சிறுநீரிலுள்ள சில நன்மை தரும் பாக்டீரியாக்கள், தொற்று ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்கள் வளர்வதைத் தடுக்கும் தன்மையுடையவையாகையால், இயற்கையாகவே, நம் உடலுக்குப் பாதுகாப்பு ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் ஓட்டம் வெகு சீராக இருக்கும் போது, கீழ்ப்பகுதியிலிருந்த மேல் பகுதிக்கு, தொற்று ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்கள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும், சிறுநீர்ப் பையின் சுவர்களிலிருந்து, தொற்று ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் சக்தி வெளிப்பட்டு, செயல்படுவதாலும் பாதுகாப்பு ஏற்படுகிறது.

ஆண்களுக்கு, சிறுநீர்ப்பையும், சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாயும் சேருமிடத்திலுள்ள பிராஸ்டேட் சுரப்பி, அவ்வப்போது,

கரக்கும் இரவத்தினாலும், தொற்று உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் நாசமாக்கப்படுகிறது. இம் மாதிரியான பாதுகாப்பு முறைகளில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்படு வது, தொற்று உண்டாக்கும் பாக்டீரி யாக்கள் எத்தனை கறுகறுப்பாக இருக்கின்றன, என்ற இவை இரண்டையும் பொறுத்துத் தொற்று ஏற்படுகிறது.

தொற்று ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுவது ஏன்?

பெண்களின் உடம்பில், சிறுநீரை அகற்றும் குழாயின் நீளம், ஆண்களின் உடம்பிலே உள்ள குழாயின் நீளத்தை விடக் குறைவு. எனவே, கீழ்ப்பகுதியில், வெகுவிரைவிலும், எளிதிலும் தொற்று ஏற்படு கி றது. மேலும், பெண்கள் உடலில், சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாய், மலத்துவாரத்துக்கு மிக அருகில் இருப்பதால், மலத்திலிருந்து தொற்று பாக்டீரியாக்கள், சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாய்க்குள் செல்வதற்கு எளிதாகிறது. மேலும், உடலுறவினாலும், சிறுநீர்ப் பைக்குள் தொற்று உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் நுழைய ஏதுவாகிறது.

ஆண்களுக்குத் தொற்று எப்படி ஏற்படுகிறது?

பெண்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் அதே விதத்திலேயே ஆண்களுக்கும் தொற்று ஏற்படுகிறது. வயதான ஆண்களுக்குப் பெரிதாகும் பிராஸ்டேட்டினால், சிறுநீர் சரியாக வெளியேறுவது தடைப்படலாம். சிறு வயதான ஆண்களுக்கு, அவர்கள், தொற்று ஏற்பட்டுள்ள பெண்களோடு உடல் உறவு கொள்வதினால், தொற்று ஏற்படலாம்.

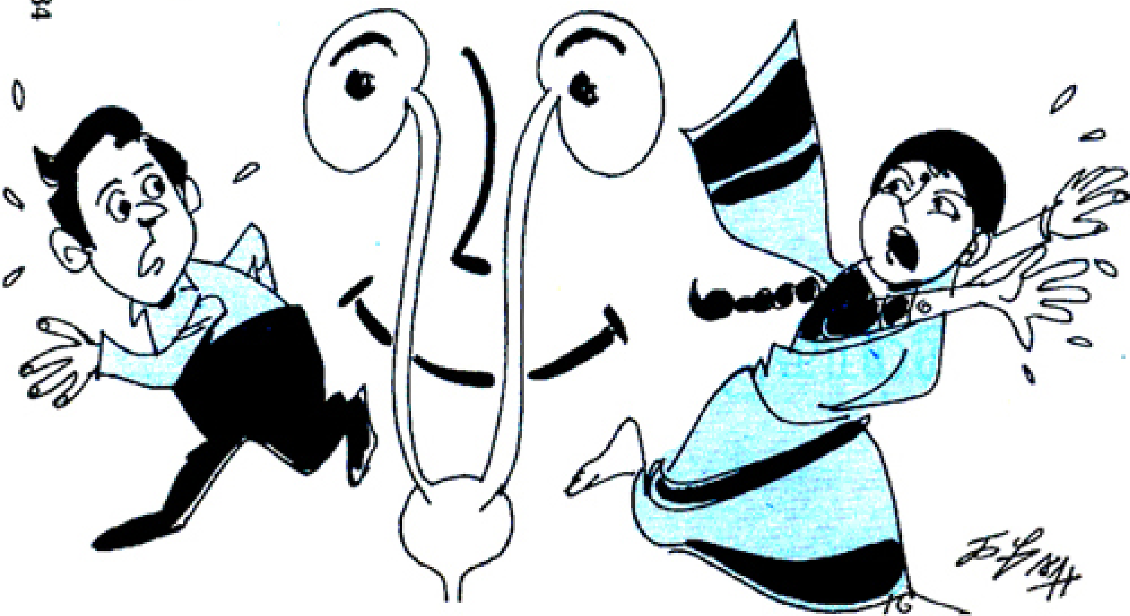
கர்ப்பிணிகளுக்கு இக்கோளாறு அதிகமாக ஏற்படுவது ஏன்?

கர்ப்பிணிகள், நல்ல சத்துள்ள உணவு உட்கொள்வதால், சிறுநீரில், பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாக உற்பத்தி ஆவதற்கு ஏதுவாகிறது. மேலும் சிறுநீரகங்களையும், சிறுநீர்ப் பையையும் இணைக்கும் குழாய்கள், கர்ப்ப காலத்தில் விரிவடைவதால், அதிக மான பாக்டீரியாக்கள் எளிதில் உட்செல்ல முடிகிறது.

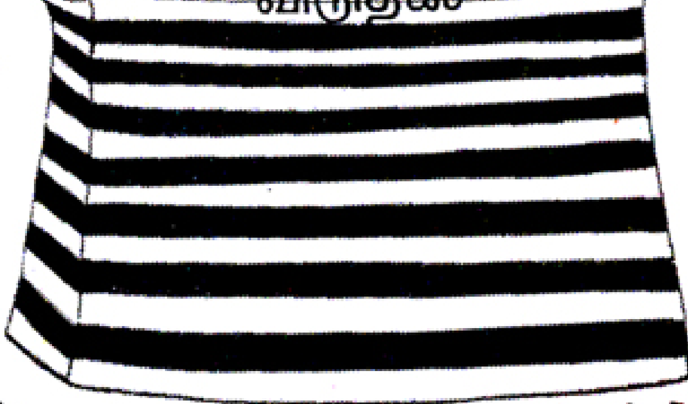
தொற்று ஏற்பட மற்ற காரணங்கள் :-

கதீட்டர்கள் பயன்படுத்துவதாலும் தொற்று ஏற்படலாம்.

கதீட்டர் என்பது என்ன? இது சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழாயோடு இணைக்கப்படும் ஒரு கருவி. சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்கின்றனவா, அதாவது ஒரு நபர் உட்கொள்ளும் திரவத்திற்குச் சரியான அளவில் சிறுநீர் வெளியேறுகிறதா என்பதைச் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ள (மேலும் சில காரணங்களாலும் இக் கருவி இணைக்கப்படலாம்) இணைக்கப்படுகிற கருவி. இக் கருவியை, அவ்வப்போது போட்டு நீக்கும் போது, ஒன்றிலிருந்து,



இயற்கை முறையில் கொசுக்கடியிலிருந்து விடுதலை



பலவித வியாதிகளுக்கு காரணமான கொசுக்கடியிலிருந்து ஆரோக்யமான முறையில் சிக்கன வழியில் நிவாரணம் பெற உபயோகிப்பீர் ''கொசுவலை'' - அதுவும் எமது ''குவாலிடி'' கொசுவலை என்றால் இருமடங்கு உழைப்பு, இருமடங்கு பாதுகாப்பு.

★ நீடித்த உழைப்புக்கு உறுதி செய்கிறது இறக்குமதி செய்யப்பட்ட HDPE நூல்.

★ மிகவும் நெருக்கமான பின்னல்களினால் பெறுவது பரிபூரண பாதுகாப்பு.

★ நெருக்கமான பின்னல்கள் இருந்தாலும் மிகவும் காற்றோட்டமானது.

★ ரசாயன பொருட்களடங்கிய கொசு விரட்டிகளை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கண்வலி, தலைவலி, மயக்கம், நெஞ்செரிச்சல் போன்ற உபாதைகள் நிச்சயமாக இல்லை.

★ தொடர் செலவுகள் இல்லை.

★ குவாலிடி கொசுவலைகள் பிரின்ஸ் (சிங்கிள் காட் சைஸ்), குயின் (டபுள் காட் சைஸ்) மற்றும் கிங் (சூப்பர் டபுள் காட் சைஸ்) என மூன்றுவித அளவுகளில் பலப்பல வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

★ எளிதில் கையாளக்கூடியது. நீங்கள் வாங்கக்கூடிய விலையில் தமிழகமெங்கும் இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

"குவாலிடி" கொசுவலைகள்

குவாலிடி கொசுவலையை உபயோகியுங்கள்.
குவாலிடி கொசுவலையை உணருங்கள்.

தயாரிப்பாளர்கள் :

குவாலிடி பிளமண்ட்ஸ்

(குவாலிடி கொசுவலை தயாரிப்பாளர்கள்)

த.பெ. எண் : 14 40, சின்னாண்டாங் கோவில் வீதி, கரூர்-639 001

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப் படுகின்றன.

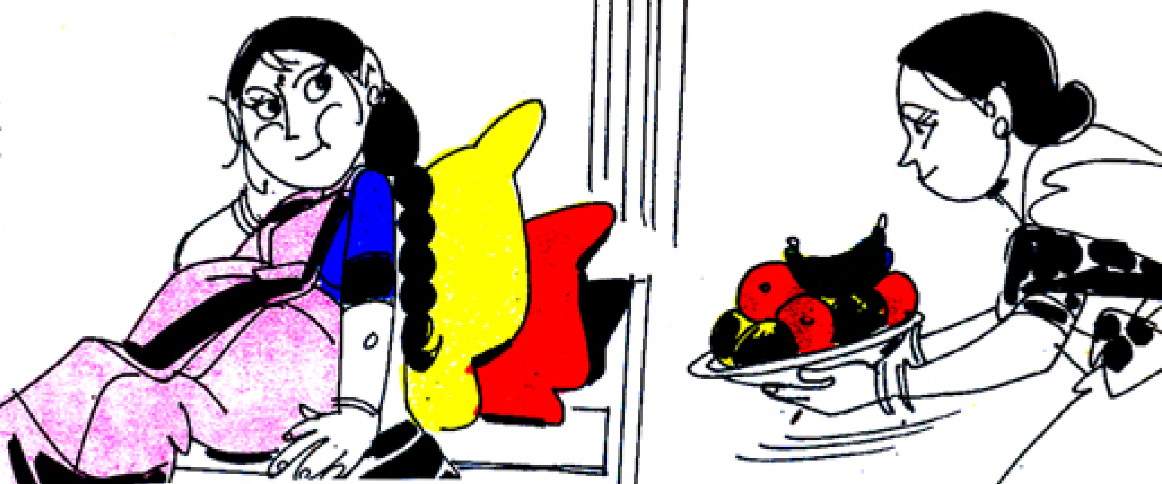
''சென்னை இராயப்பேட்டை YMCA மைதானத்தில் நடைபெறும் Ideal Home Exhibition இல் ஸ்டால் நெ. 46 இல் அமைந்துள்ள எமது ஸ்டாலுக்கு வருகை தந்து எமது தயாரிப்புக்களை வாங்கிப் பயனடையுங்கள்.''

இரண்டு சதவீதம், தொற்று ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. நாட்கணக் கிலோ அல்லது மாதக் கணக்கிலோ, கதீட்டர்கள் பொருத்தப்படும் போது, தொற்று ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறு அதிகமா கிறது. கதீட்டரைப் பொருத்தும் போது சரியான பாது காப்பு முறைகள் கடைப்பிடிக்கப்படாவிட்டாலும் தொற்று ஏற்படலாம்.

சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கு அடையாளங்கள் :-

சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்பட்ட சமயம், 1. அடையாளக் குறிகள் இருக்கலாம். 2. அடையாளக் குறிகள் இல்லாமலும் இருக்கலாம். இதில் இரண்டாவதாகக் குறிக்கப்பட்டுள்ள வகை, பொதுவாகப் பெண்களுக்கு, குறிப்பாக, கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படுகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு, சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பக்கத்தில் தொற்று ஏற்பட்டு, சரியானபடி, சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், கருவுக்கு அபாயம் ஏற்படும். சிறுநீர்ப் பாதையின் கீழ்ப் பாகத்தில் தொற்று ஏற்படும் போது, சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் ஏற்படும், மேலும் அடிக்கடி, சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு, சிறுநீர் கழிப்பதில் கஷ்டம், சிறுநீர்ப்பை இருக்குமிடத்தில் வலி, போன்றவை ஏற்படலாம்.

சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பகுதியில் தொற்று ஏற்படும் போது, குளிருடன் சுரம், சிறுநீரகம் உள்ள இடத்தில் வலி, வாந்தி எடுக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு, அல்லது வாந்தி எடுப்பது போன்றவை ஏற்படும்.



சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பகுதியில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள ஒரு நபருக்கு, சிறுநீர்ப் பாதையின் கீழ்ப் பகுதியில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள அடையாளங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், கீழ்ப் பகுதியில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள போது, மேல் பகுதியில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள அடையாளங்கள் தென்படாது.

தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதைக் கண்டு பிடிக்க மருத்துவப் பரிட்சைகள் எவை?

1. கிரமமாக, சிறுநீர்ப் பரீட்சை செய்வது, 2. சிறுநீரைப் பலவிதமாக பாகுபடுத்தும் பரீட்சை (Urine culture) சிறுநீர்ப் பரீட்சையில், சிறுநீரில் நைட்ரைட்டுகள் உள்ளதா என்று பரிசீலிக்கப் படுகிறது. ஏனென்றால், தொற்று ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்கள் சிறுநீரில் இருந்தால், சிறுநீரிலுள்ள நைட்ரேட்டுகளை நைட்ரைட்டுகளாக மாற்றிவிடுகின்றன. இதைக் கண்டு பிடிக்க dipstick device என்று கூறப்படும் முறையில், குறிப்பிட்ட முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட குச்சிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மைக்ரோஸ்கோப்பின் மூலமாகவும், சிறுநீரை culture செய்வதுதான் மிகச் சிறந்த முறை. சிறுநீர் சேம்ப்பிள் எடுத்து மற்றொரு மீடியத்தோடு (இந்த மீடியம், பாக்டீரியாக்கள் வளர்வதற்கான சத்துக்கள் நிறைந்தது) கலக்கப்படுகிறது. பாக்டீரியாக்கள் வளர்ந்தவுடன், பாக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கை எடுக்கப்படுகிறது. ஒரு மிலிலிட்டர் சிறுநீருக்கு இத்தனை பாக்டீரியாக்களின் குடியிருப்பு (Bacterial Colony) என்ற வகையில் கணக்கிடப்படுகிறது. ஒரு மிலிலிட்டர் சிறுநீரில் ஒரு இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பாக்டீரியாக் குடியிருப்பு, இருந்தால் தொற்று ஏற்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது.

தொற்று ஏற்படுத்தும் பாக்டீரி

யாக்கள் :-

1. க்ளப்சியெல்லா 2. இ. கோலை (E. COLI) 3. ப்ரோடியஸ் (PROTEUS) போன்ற பாக்டீரியாக்களினால் தொற்று ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்றில் எந்த பாக்டீரியா, சிறுநீரில் உள்ளது என்று தீர்மானித்த பிறகு, அதை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள மருந்து தீர்மானிக்கப் படுகிறது.

என்ன சிகிச்சை?

நார்க்ளாக்ஸ் (Norclox) போன்ற மருந்து சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. பாக்டீரியாவின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, எத்தனை நாட்கள் மருந்து உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பது தீர்மானிக்கப்படுகிறது. மேலும், சிறுநீர்ப் பாதையில் ஏதேனும் தடை ஏற்பட்டுள்ளதா, சிறுநீர்ப் பையில் கற்கள் சேர்ந்துள்ளனவா, ஆணாக இருந்தால் பிராஸ்டேட் அளவில் பெரியதாகி உள்ளதா போன்றவை கவனிக்கப் பட வேண்டும்.

தொற்று அடிக்கடி ஏற்படுமா?

சிகிச்சைக்குப் பிறகு, சிறுநீர்ப் பாதையில் தடை, சிறுநீர்ப் பையில் கற்கள், ஆணாக இருந்தால், பிராஸ்டேட் பெரிதாவது போன்ற கோளாறுகள் இல்லாமலிருக்கும் போது, தொற்று அடிக்கடி ஏற்படச் சாத்தியமில்லை. ஆனால் சிறுநீர்ப் பையில் கதீட்டர் இணைக்கப்பட்டிருந்தால், மேலே குறிப்பிட்டுள்ள கோளாறுகள் இருந்தால், தொற்று அடிக்கடி ஏற்படலாம். அடிக்கடி தொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, போதுமான காலம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பகுதியில் தொற்று ஏற்படும் போது, நீண்ட நாட்கள் சிகிச்சை தேவைப் படுகிறது. கீழ்ப் பகுதியில் ஏற்பட்டால் குறுகிய காலச் சிகிச்சை போதுமானது.

தொற்றினால் ஏற்படும் மற்ற கோளாறுகள் :-

சரியானபடி சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், கடுமையான விளைவுகள் ஏற்படலாம். தொற்று இரத்தத்திற்குப் பரவி, செப்டிசீமியா (செப்டிசீமியா எனும் நிலையில் இரத்தம் நச்சுத் தன்மையுள்ளதாக மாறி விடும்) எனும் கோளாறு ஏற்படும். கர்ப்பிணியருக்குத் தொற்று ஏற்பட்டால், சுமார் 30 சதவீதத்தினருக்கு சிறுநீரகத் தொற்று ஏற்படும். சிறுநீரகங்கள் சிதைவடைந்து, செயலிழந்து, வாழ்நாள் முழுவதும், சிறுநீரை செயற்கை முறையில் (டயலிஸிஸ்) வெளியேற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். அல்லது சிறுநீரகங்களையே மாற்ற வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம்.

தொற்றைத் தடுப்பது எப்படி?

மிகவும் முன்னெச்சரிக்கை தேவை. முக்கியமாக உடலைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். குறிப்பாக, சிறுநீர், மலம் கழித்தவுடன் நன்றாக நீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். கூடுமானவரையில் பொதுக் கழிப்பிடங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது மிகச் சிறந்தது.

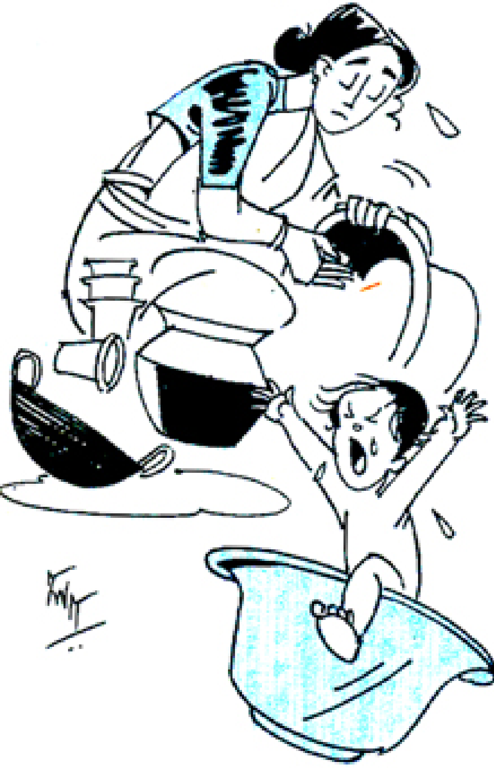
- ராஜி

ஒரு கப் பாலுடன், ஒரு கப் கார்ன்ஃப்ளாஸ்க் தூள் சேர்த்துத் தேவையான அளவு சர்க்கரையும் போட்டு, ஒரு சொட்டு வெனிலா எசன்ஸ் விட்டு இரண்டு நிமிடம் ஊறியதும் குழைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாக்கெட் க்ளாஸ்கோ பிஸ்கெட் (அ) மாரி பிஸ்கெட் வாங்கி ஒரு பிஸ்கெட் மீது கார்ன்ஃப்ளாஸ்க் கலவையைத் தடவி அதன் மீது மற்றொரு பிஸ்கெட்டை வைத்து அழுத்தி விடவும். இதுபோல் எல்லா பிஸ்கெட்டையும் தடவி ஒட்டி ஒரு தட்டில் வட்டமாக அடுக்கி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும். மாலை எடுத்துச் சாப்பிட சுவையான, மிருதுவான, மணமான எளிய பிஸ்கெட் கேக் தயார். ஃப்ரிஜ் இல்லாதவர்கள், பிஸ்கெட் மீது கார்ன்ஃப்ளாஸ்க் கலவையைத் தடவி அப்படியே சாப்பிடலாம். இக்கலவையை பிரெட்டிலும் தடவிச் சாப்பிடலாம். வெளியூர் செல்லும் பொழுது, நெய் விட்டு வாட்டிய பிரெட்டில், இக்கலவையைத் தடவி எடுத்துச் செல்லலாம். சுவையுடன் சத்தும் நிறைந்தது.



- பாலா

வேலைக்குப் போகும் பெண், குழந்தை வளர்க்க முடியாதா?



பாரதியாரையும் ராஜாராம் மோஹன் ராயையும் ஏன் மகாத்மா காந்தியையும் கூட மிக எளிதில் புற முதுகு காட்டி ஓடச் செய்து விட்டோம். பார்த்துப் பார்த்துப் பரிந்து பரிந்து பெரியவர்கள் பெற்றுக் கொடுத்த பெண் சுதந்திரத்தை நிமிடத்தில் வாரிக் கொடுக்கத் தயாராகி விட்டோம்.

நினைக்க வேண்டாம். பொருளாதார சுதந்திரம் இன்றி பெண் சுதந்திரத்துக்கு ஏது முழுமை? இன்று பத்திரிகை பத்திரிகையாக எழுதித் தள்ளுகிறார்களே! பெண் தொழில் வேண்டாம் என்று (பெண் கல்வி போல பெண் தொழில். 'கேரியர் வுமன்' என்பதை வேறு எப்படிச் சொல்ல?)

பத்திரிகைகள் எல்லாம் உருகி உருகி எழுதுகின்றன. பெண் தொழில் வேண்டாமாம். விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறதாம். குடும்ப அமைதிதான் விலையாம். குழந்தைகள் நன்றாக வளரவில்லையாம். அத்தியாவசியம் நேர்ந்தாலொழிய பெண்கள் வேலைக்குப் போக வேண்டாமாம்.

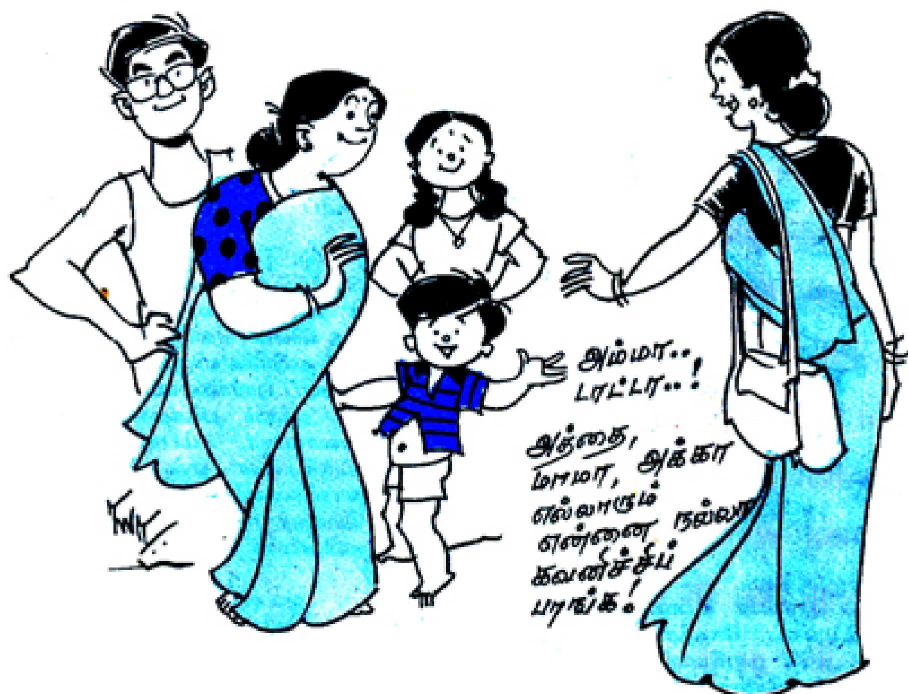
அத்தியாவசியம்தான் எது? ஒருத்திக்கு அது உணவு; ஒருத்திக்கு அது வசதி; ஒருத்திக்கு ஒரு சொந்தக் குடியிருப்பு; ஒருத்திக்கு ஒரு ஹெலிகாப்டர்; சிலருக்கு வானத்தின் கீழ் உள்ள அத்தனையும். ஏன் இருக்கக் கூடாது? எல்லா உயிருக்கும் இருக்கிற உத்வேகம் Ambition பெண்ணுக்கு வேண்டாமா? தம் இருத்தலை (existence) அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ள ஒரு புறவாழ்வு வேண்டாமா? (காதல், கல்யாணம், குழந்தை, தலைவன் தலைவி கவிதை பாடும் அகவாழ்வு மட்டும் தானா பெண்ணுடையது?)

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு எத்தனையோ பிரச்னைகள். அத்தனையையும் தாண்டி பெண்கள் வேலைக்குப் போகத்தான் வேண்டும். இன்றைய பொருளாதாரம் கருதியாவது போகத்தான் வேண்டும்.

எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் வழியிருக்கிறது. மிக முக்கியமான பிரச்னையை மட்டும் இந்தக் கட்டுரையில் தீர்க்க முயற்சி செய்யலாம்.

மங்கையரை மட்டுமே நம்பி மாதவன் தந்த வரம் குழந்தை வரம். 'நான் அம்மா, நீ அப்பா இல்லையா?' என்று கணவரைச் சாடாதீர்கள். தாயுமானவர்கள் உண்டு தான். தாயே ஆனவர்களில்லை. நீங்கள் தான் தாயே ஆனவர்.

வேலைக்குப்போகும் பெண்கள் குழந்தை வளர்ப்பு விஷயத்தில் குற்ற உணர்ச்சிக்கு ஆளாகிறார்கள். 'குழந்தைக்கு அம்மாவே வேண்டாம் தெரியுமோ? நான் இருந்தால் போதும்' என்று அதைப் பார்த்துக் கொள்பவர் சொல்லலாம். அது தன் தாயாக இருந்தாலும் மாமியாராக இருந்தாலும் அல்லது யாராக இருந்தாலும் இந்த வார்த்தை குழந்தையின் தாய்க்குக் குடல் சதையைக் குதறுவது போலத்தான் இருக்கும்.



கண் திறக்காத ஜுரத்தில் குழந்தையை விட்டு விட்டுக் கம்ப்யூட்டர் முன் அமரும் இளம் தாய் எப்படித் தன் தொழில் டார்கெட்டைத் தொட்டுக் காட்டுவாள்? நாளம் நாளமாகத் தாய்மை குமுறும். அது ஒரு தந்தைக்கு ஏற்பட முடியாதுதான்.

தெருவதிர அழுகின்ற குழந்தைக்குத் தெருக் கோடியில் டாட்டா காட்டிக் கண்ணில் மழை சோரக் காரியாலயம் போகும் பெண்ணுக்கு வழியெல்லாம் பெண்விடுதலைக் கனவு தெரியாது. பெற்ற குழந்தையின் அருகாமை தான் பேராசை யாய்ப் பெருக்கெடுக்கும்.

அழுகின்ற மதலைகளை எதிரே பார்த்துக் கொண்டே கட்டிட வேலை செய்கின்ற, பாத்திரம் தேய்க்கின்ற பயிர் வேலை செய்கின்ற பேதைகளுக்குத் தொழில் தருவது ஒரு வேளை பசியிழந்த வயிறு. ஒரு நேர ஆகவாசம். அரசாங்கம் அனுமதித்த ஓரிரு குழந்தைகளைப் பெற்று மானுடம் காக்கவும் ஆடவரினத்தை அழியாமல் காக்கின்ற போகமாகப் பொலியவும் பெண்ணின் உடல் கூறு நாற்பது வருட உபாதைகளைத் தாங்குகிறது. அந்தத் தியாகம் ஒன்றே போதும்.

உங்கள் வாரிசுகளின் ஐந்து வருடக் குழந்தைப் பருவத்துக்காக சவாலான தொழிலைப் புறக்கணிக்கும் இரண்டாவது தியாகத்தையும் செய்யாதீர்கள்.

வேலைக்குப் போய் வந்து குழந்தையைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனிக்க முடியும். அதற்கு நல்ல உழைப்பும் உள்ளத் தூய்மையும் வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்புக்கு முன் ஒரு base work செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. களம் சீர்செய்தல் என்று சொல்ல

லாம். அதாவது நல்ல சூழ்நிலையைத் தயார் செய்து கொள்வது.

இரு புறத்து உறவினரையும் பக்கபலமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நம் உறவுப் பிணிப்புகளும் முறிவுகளும் பெரும்பாலும் பொருளாதார அடிப்படையில் இருக்கும் என்றாலும் பணத்தைக் கொடுத்து உறவை விலைக்கு வாங்குவது முடியாத காரியம். பெரும்பாலான உறவு முறிவுகளை 'ஈகோ'வை அமர்த்துவதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். உங்களை விரும்பிதான் அவர்கள் மருமகளாக்கிக் கொள்கிறார்கள். பின்னால் நடத்தும் தவறுகளெல்லாம் உங்கள் மீறல்களைத் தவிர்க்கத்தான்.

ஒன்றே ஒன்றை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கையில் உள்ள முளைகளுக்குப் (Plugs) பதிவான பள்ளங்கள் (Sockets) நிச்சயம்



எங்காவது இருக்கும்.

குறை சொன்ன சின்ன மாமியாரை மறந்து விடுங்கள். கேஷத்ராடனம் செய்ய விரும்பும் அதே மாமியாரின் அந்த எண்ணத்தை மறக்காதீர்கள். நீங்கள் 'எங்கேஜ்' போகும் போது எத்தனை இடைஞ்சல் ஏற்பட்டாலும் உங்கள் தலைவலியை மறந்து உங்களவர் சிடுசிடுப்பைப் பொறுத்து 'எட்டுக் குடி'யையும் காட்டி விட்டு ஒரே ஒரு வார்த்தை 'சித்திக்காகத் தான் இத்தனையும்' என்று சொல்லுங்கள்.

உங்கள் சிநேகிதர் வீட்டுக் காரில் ஒரு ஸீட் காலி என்று கேள்விப் பட்டதும் சின்ன மாமியாரைத் தயார் செய்து ஆச்சார் யாள் தரிசனத்துக்கு அனுப்புங்கள்.

அந்த சித்தி உங்கள் மகள் பத்தாம் வகுப்புப் படிக்கும் போது கூட 'என் பேரனுக்குப் பரீட்சை சமயம். பாவம் அவள் என்ன செய்வாள் ஆபீசில் ஆடிட். நான் இருந்தால் ஒத்தாசை' என்று தன் இரத்த அழுத்தத்தை மறந்து ஓடி வருவார்.

நம் வீட்டுக்கு வந்து இது இப்படி அது அப்படி என்று சொல்வார் தான். செய்பவர் சொல்லலாகாதா?

மாமனார் உங்கள் இரட்டைக் குழந்தையில் ஒன்றை மார்பில் போட்டுத் தாங்குகிறார். அவருடைய ஏழை நண்பர் கிராமத்திலிருந்து கடனுதவி கேட்டு வருகிறார்.

'இங்கென்ன காசுச் செடியா? உங்கள் அப்பாவுக்கானால் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வேன். கண்டவருக்கு எப்படி?' என்று நடுக் கூடத்தில் நின்று சத்தம் போடாதீர்கள்.

மாமனார் வேண்டுமென்று பாரிச வாயுவில் விழவில்லை. அவர் மனசு போல உடம்பும் முடங்கி விட்டது. நண்பன் என்றால் சும்மா என்று நினைத்தீர்களா?

இப்படி எத்தனையோ பெரியவர்களுக்கு மடி, ஆச்சாரம், கௌரவம் சிறு சிறு அபிலாஷைகள் என்கிற பள்ளங்கள் உண்டு. அவற்றை உங்கள் அனுசரணையால் நிரப்பி உங்கள் குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த இடத்தில் ஒன்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பல பெண்களுக்கு 'மாமியார்' என்ற உறவு தாங்க முடியாத ஒன்று. எந்த விலை கொடுத்தாலும் புக்கக உறவினரைத் தவிர்க்க விரும்பும் பெண்கள் அதிகம் பேரைப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் அக்கம் பக்கத்தவரை, அலுவலக மேலாளரை, சம்பந்தமேயில்லாத பல பிரகிருதிகளை ஏன் சில சமயம் வேலைக்காரர்களைக் கூட எப்படியிருந்தாலும் பொறுத்துப் போகிறீர்கள். கணவரின் உறவினரைக் கொஞ்சம் பொறுக்கக் கூடாதா?

கைக்கு அளவில்லாத உங்கள் கல் வளையை நாத்தனார் நகக்கிப் போட்டு அழகு பார்த்ததில் பள்ளம் பள்ளமாகச் சிரிக்கிறது உங்கள் வளை ஜோடி. பாதையில் நேர்ந்த விபத்து போல எண்ணி ignore செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு நிஜமான அத்தை கிடைப்பாள்.

அப்படியே புடைவைக்கு சண்டை போட்ட அக்காவைக் கவனிக்காதீர்கள். அன்பு மிகுந்த பெரியம்மா ஆவாள் உங்கள் மகளுக்கு.

முளைகளுக்கெல்லாம் பள்ளங்கள் உண்டு என்று சொன்னேன். நம் சுற்று வட்டாரத்தில் தேவையுள்ளவர்கள் (needy) அதிகம். சில பேருக்குத் தம் தேவை எதுவென்று கூடத் தெரியாது. அவர்களின் தேவையைக் கண்டு பிடித்து அதைப் பூர்த்தி

செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தையைக் காப் பாற்ற உங்களுக்காக அவர் அவதாரம் கூட எடுப்பார்.

உதாரணமாக என் வீட்டில் ஒரு குழந் தையை ஒரு குழந்தைப் பேறில்லாத இளம் பெண்ணிடம் விட்டிருந்தோம். அவள் எங்கள் அளவே கௌரவமான குடும்பத் தைச் சேர்ந்தவள். கணவன் காலையில் போய் இரவு திரும்பும் குடிகாரன். ஓரளவு பொருள் தேவையும் இருந்த அவளுக்கு உறுதுணையாய் மாமியார் மட்டும். எங்கள் குழந்தையைக் கூடைச் சாமான்களுடன் நாங்களே அவள் வீட்டில் விட்டு வரு வோம். அந்தப் பெண் வாசல்படியில் கூட நின்றவளில்லை. குழந்தையைக் கண் போலப் பார்த்துக் கொண்டாள். குழந் தைக்கு ஏதாவது படுத்தினால் தாயை விட அவள் தான் துடித்துப் போவாள்.

குழந்தை வாசனை வீட்டில் இருந்த காரணத்தால் அவள் கணவன் மத்யானங் களில் வருவது சகஜமாயிற்று. குழந்தைக் குத் தின்பண்டம் கூட வாங்கி வருவானாம். அந்தப் பெண் முகத்தில் பத்து வருடங் களுக்குப் பிறகு புன்னகை வந்தது.

என் மகளுக்கு இரண்டு வயது நடந்த போது என் கைவசம் இருந்த கவசங்கள் எல்லாம் தீர்ந்து தனித்து விடப்பட்டேன்.

போஸ்ட் ஆபீஸ் வாசலில் லெட்டர் ரைட்டராயிருந்த ஏழைக் கிறிஸ்துவரை இளப்பமாய் நினைக்காமல் பேச்சுக் கொடுத்து வந்த நான் அவருடைய பிரச் னையைப் புரிந்து கொண்டேன். குத்தடுக்கு போல மூன்று பெண் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பும் பாரம் அவருக்கு.

பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே என்ற கொள்கை வேறு. ஒழுங்கீனம் இல்லாத அற்புதமான குடும்பம். முதல் பெண் ஐந்தாவது வகுப்பு. கடைசி முதல் வகுப்பு. என் குழந்தையை அந்தக் குழந்தைகள் வசம் ஒப்படைத்தேன் அவர்களுக்குப் பெரிய பாரமாக இருக்கவில்லை. ஒன்றுக் கொன்று பார்த்துக் கொண்டன. சின்னது ஸ்கூலுக்கு இந்தப் பொடிசையும் அழைத் துப் போயிற்று.

எனக்குச் செலவு எல்லாம் மூன்று குழந்தைகளின் படிப்புச் செலவு; இளம்



பார்க்காத பெரிய மனம்.

நான் பெற்றது பல கோடி. என் குழந்தை 'ரைம்ஸ்' எல்லாம் தலைகீழாய்ச் சொல்லிற்று. பயங்கரமான கிறிஸ்டியன் டிஸிப்ளினை அனுசரித்தது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அன்பையும், பகிர்ந்து வாழும் பக்குவத்தையும் கற்றுக் கொண்டது.

எத்தனையோ நண்பர்களுக்குப் பொருள் தேவை இருக்கும்.

உங்களுக்கு நூறு முடியாவிட்டாலும் இருபதைப் பணமாகவும் முப்பதை உடம்பு ஒத்தாசையாகவும் மீதி ஐம்பதை வார்த்தையாகவும் கொடுத்து விடுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்காக தன்னைச் சந்தனமாகத் தேய்த்துச் சேவை புரிவார்கள்.

அதற்காக, உங்கள் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்பவர் யாராயிருந்தாலும் அவருக்கு அடிமை சாசனம் எழுதித் தர வேண்டும் என்பதில்லை. அவருடைய உதவி உங்கள் குடும்பத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் அபகரிக்கும் அளவுக்கு நீளக் கூடாது. பிறந்தக உறவோ புக்கக உறவோ நண்பர் வட்டமோ உங்கள் இடத்தைப் பறிக்கும் அளவு இடம் கொடுக்க வேண்டாம்.

கூட்டுக் குடும்பங்களுக்கு, இந்த நாளில் வழியில்லை. இருப்பினும் உறவு வீடுகளுக்குக் குழந்தையை அழைத்துப் போய் 'மாமா, பெரியம்மா' என்றெல்லாம் உறவு சொல்லிப் பழக்கப் படுத்தி ஒட்ட விடுங்கள். பெரிய விலை எதுவும் தந்து விடத் தேவையில்லை.

அவர்கள் வீட்டுக் குழந்தைக்கு 'லேக்டிக்' நோட்டு தேவையா? உங்கள் நண்பர் தங்கைக்கு வரன் தேடுகிறார்களா? உங்கள் தோழிக்கு ஜாதகம் பார்க்கத் தெரியும்.

பரீட்சைக்கு ஒரு Best of luck. ஆஸ்பத்திரிக்கு ஒரு speedy recovery. பிறந்த நாளைக்கு நிறைந்த வாழ்த்தோடு ஒரே ஒரு ரோஜாப்பூ. இது போதும் உங்களை நினைவு வைத்துக் கொள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி தேவைப்படும் போது ஓடிவர.

இதையெல்லாம் நீங்கள் செய்வதில்லை.

நூறு நூறாகக் கொட்டிக் கொடுப்பதைப் பெரிதாக நினைக்கிறீர்கள் க்ரெச்சுக்கு. அந்த ஊழியர்களை ஒரு பொருட்டாக மதிப்பதில்லை. ஒரு புன்னகையை வீசியதுண்டா அந்த ஏழை ஆயாவுக்கு? சாயங்காலம் பத்து நிமிடம் நீங்கள் லேட்டாய் போய் நின்றால் க்ரெச் சேவகி சிடுசிடுக்கிறாள். சனிக்கிழமை அரை நாள் லீவ் இருந்தாலும் நீங்கள் சாயங்காலம் தான் க்ரெச்சுக்குப் போய்க் குழந்தையை அழைத்து வருவீர்கள். கொடுத்த காசு அவளுக்கு செரிக்க வேண்டுமே என்ற கவலை உங்களுக்கு. அவளுக்கு எத்தனை குழந்தை என்று ஒரு முறை விசாரித்திருப்பீர்களா? அவளுக்கு லீவ் வேண்டும் என்றால் மட்டும் படபடப்பீர்கள். 'முன்னால் சொல்வது தானே? நான் லீவைப் பார்த்து ஞாயிறுக்குப் பின்னும் இரண்டாவது சனிக்கு முன்னுமாகப் போட்டிருப்பேனே' என்பீர்கள். அவளுடைய செத்துப் போன அம்மாவுக்குத் தெரியாதே உங்கள் லீவ் பற்றாக்குறை.

குழந்தைக்கு ஐந்து மாதம் ஆகும் வரை அருகிலிருந்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு ஆகும் பொருளாதார இழப்பை முதலிலிருந்து ஈடுகட்டுங்கள். தீபாவளி பட்டுப் புடைவை வேண்டாம். செலவாகும் சீமந்தமும் கருப்புப் பட்டில் வளைகாப்பும் வேண்டாம். குழந்தைக்குக் கை கால் காப்பும் அரை நாண் சங்கிலியும் வேண்டாம். உங்கள் அருகாமை போதும் அவளுக்கு ஐந்து மாதம் வரை.

ஐந்து மாதத்திலிருந்து இரண்டு வயது வரை உங்கள் அலுவலகத்திற்கு அருகில் (1 கி. மீட்டருக்குள்) என்ன விலை கொடுத்



★ சென்ற மாதம் உலக மகளிர் எழுச்சி தினம் வாலாஜாபேட்டையில், வாலாஜாபேட்டை ஜேசீஸ் துணைவியர் அணி, கலைவாணி சௌராஷ்டிரா மாதர் சங்கம், எவரெஸ்ட் மகளிர் அணி ஆகிய அணியினரால் வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. வாலாஜாவாழ் மகளிரிடையே ஒரு எழுச்சியையும், விழிப்புணர்ச்சியையும் கொண்டு வருவதையே நோக்கமாகக் கொண்டு, மூன்று மகளிர் அணி உறுப்பினர்களும் கல்லூரி மற்றும் பள்ளி மாணவிகளும் காலை 10.00 மணிக்கு அணைக்கட் ரோட்டிலிருந்து துவங்கி வாலாஜா பேருந்து நிலையம் வரை ஊர்வலமாக அணிவகுத்துச் சென்றது சிறப்பாக இருந்தது.

– ராஜேஸ்வரி சத்யமூர்த்தி

தாவது வீடு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நான் மேலே சொன்னபடி கண்ணும் கருத்துமாகப் பார்த்துக் கொள்ள ஆள் கிடைத்தாலும் நீங்கள் இடைவேளையில் மற்றும் அலுவலக நேரத்தில் ஓரிரு முறை வீட்டுக்கு வந்து போகும் அளவு சுறு சுறுப்புடன் இருக்க வேண்டும். அதிகாரம் காட்டி செக் பண்ணி அதட்டி உருட்ட அல்ல. நிஜமான ஆதுரத்தோடு காலையில் அழுதானே, உங்களைப் படுத்துகிறானோ என்ன செய்கிறீர்களோ என்று வந்தேன்.

'மாத்திரையைக் கொடுக்கணும். உங்களுக்குச் சொல்ல மறந்தே விட்டது.'

'உங்க வீட்டில் உறவுக்காரர் வரப் போகிறார் என்று சொன்னாற் போலிருந்தது. காலையில் கேட்க மறந்து விட்டது. இன்னும் வரவில்லையா? அவர் வந்த பிறகும் நீங்கள் லீவ் கேட்கத் தயங்குகிறீர்களோ என்று வந்தேன்.'

இப்படி ஏதாவது சொல்லலாம். நீங்கள் குழந்தை மீது காட்டும் அக்கறையைப் பார்த்துத்தான் அதைப் பார்த்துக் கொள்பவரும் அக்கறை கொள்பவர்.

'பெரிசா அலட்டிக்காதீங்க. உங்களை விட அந்தப் பெண் நன்றாகவே குளுப் பாட்டுகிறாள்' என்றோ,

'நீங்கள் வீட்டில் இருக்கிறீர்களா? அது தான் ரம்யா அழுது கொண்டே இருக்கிறது' என்றோ,

பக்கத்து வீட்டு அம்மா சொல்லும் அளவு உங்கள் திறமை இருக்கக் கூடாது.

குழந்தைக்கு இரண்டு வயது ஆகும் வரையில் உங்களுக்கு ஆபீஸ் நேரம் போக வேறு வெளியுலகம் இருக்கக் கூடாது. நண்பர்கள் பொழுது போக்கு கேளிக்கை எதுவுமே நேரம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

குழந்தைக்கு வரும் நோயை 'வரு முன்' காக்க வேண்டும். மருந்து சாமான்களை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும். சின்ன மாறுதலையும் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை விழுந்திருந்தால் (நீங்கள் இல்லாத நேரத்தில்) உங்களுக்குத் தெரியாமல் போக வாய்ப்பிருக்கிறது. மாலை நேரம் மடியில் போட்டுக் கொண்டு தலை முதல் கால் வரை தடவிப் பார்க்க வேண்டும். பத்து நிமிட ஸ்பரிசம் உங்கள் அன்பையும் வெளிப்படுத்தும். எங்காவது புடைப்பு சிராய்ப்பு இருந்தால் தெரியும். குழந்தைக்கு வலியில் முகம் மாறுவதை வைத்தும் விழுந்ததைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அவசியமானால் டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். எத்தனையோ மெண்டலி ரிடார்டட் குழந்தைகளின் விவரம் சின்ன வயதில் விழுந்தால் உள்காயம் ஏற்பட்டு உடனடியாய் கவனிக்காத நிலைதான். இதே நிலை வீட்டிலேயே இருக்கும் பெண்களின் அசிரத்தையாலும் ஏற்படுவதுதான். தாய்க்குக் குழந்தை விஷயத்தில் உடம்பெல்லாம் கண்ணாக இருக்க வேண்டும்.

இரண்டு வயதிலிருந்து ஐந்து வயது வரை குழந்தைக்கு நல்ல தோழமை வேண்டும். குழந்தைகளிடம் எதையும் திணிக்கக் கூடாது. நல்லது கெட்டது இரண்டையும் சொல்லித் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு அவனிடமே விட்டு விட வேண்டும். என் சிறிய ஓரகத்தி தன் மகனை அப்படி வளர்த்திருப்பதைக் கவனித்தேன். அண்ணா நகரிலிருந்து பட்டினப்பாக்கத்துக்கு ஆகக் கூடிய ஆட்டோ சார்ஜைக் கணக்கிட்டான். அதில் எத்தனை பிஸ்கெட் பாக்கெட் வரும் என்று விரல் விட்டு எண்ணினான். 'அம்மா, பஸ்ஸிலேயே போகலாம்' என்று என் முகத்தையும்

ப்ரெட் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
சால்ட் ப்ரெட் - 1 பாக்கெட்,
புதிய சீஸ் - 100 கிராம்,
தக்காளி - 4,
புதினா, கொத்துமல்லி - தலா 1 கட்டு,
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
பூண்டு, இஞ்சி விழுது - 4 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - திட்டமாக,
மிளகுப் பொடி - 2 ஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

ப்ரெட் ஓரங்களை நீக்கவும். ஒரு ரோல் செய்ய 4 ஸ்லைஸ்கள் தேவை. நான்கு ஸ்லைஸ்களிலும் வெண்ணெய் தடவிக் கொள்ளவும். சீஸுடன், உப்பு, மிளகு சேர்த்து குழைவாக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளி, பூண்டு இஞ்சி விழுது, உப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். புதினா, கொத்துமல்லி, ப. மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். முதலில், ஒரு ஸ்லைஸின் மேல் சமமாக புதினா - கொத்துமல்லி விழுதைத் தடவவும். அதன் மேல் இன்னொரு ஸ்லைஸ் வைத்து சீஸ் கலவையைச் சமமாக, ஆனால் மெல்லியதாய்ப் பரப்பவும். இதன் மேல் இன்னொரு ஸ்லைஸ் வைத்து, தக்காளி கலவையைப் பரப்பவும். இதன் மேல் நான்காவது ஸ்லைஸை வைத்து அழுத்தவும். இதுபோல் 4 அல்லது 5 ரோல்கள் செய்யவும். இந்த ரோல்களை ஃபிரிட்ஜில் சுமார் ஒரு மணி நேரம் வைத்து 'செட்' செய்யவும். பிறகு, குறுக்காக ஒவ்வொரு ரோலையும் வெட்டி, முக்கோண வடிவத்தில் பரிமாறவும்.

- இராஜுஸ்ரீ

ஏறிட்டுக் கண்ணாலேயே சம்மதம் கேட்டான்.

சிறிது சிறிதாகத் தன் வேலைகளைத் தான் செய்து கொள்ள, தன் தேவையை அழகான வார்த்தைகளில் எடுத்துச் சொல்ல பயிற்சி கொடுங்கள்.

'கண்ணனுக்குப் பசி வந்தா என்ன செய்வான்? பாட்டி கிட்ட போய் பாட்டி ப்ளீஸ் பிஸ்கட் கொடு என்பான்' என்று அபிநயத்தோடு சொல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை பகல் தூக்கம் தூங்கும் பாட்டியைப் பிறாண்டி பிஸ்கட் கேட்க மாட்டான். 'என் பிராரப்தம் இது வேறு' என்று அவர் அரற்ற இடம் வைக்க மாட்டான். ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவர் உங்கள் அம்மாவானாலும் மாமியார் ஆனாலும் அவருடையது மூன்றாவது கற்று குழந்தை வளர்ப்பு. முதல் கற்றுக்கே நீங்கள் கைகளை உதறிவிட்டீர்கள். அவர் கூடப் பிறந்தவர்களைக் கவனித்து, தன் குழந்தைகளை ஆளாக்கி, இப்போது உங்கள் குழந்தைக்கு வந்திருக்கிறார். அவருக்கு எவ்வளவு பாசம் இருந்தாலும் அலுப்பு தட்டத்தான் செய்யும். 'நீ இப்படியெல்லாம் செஞ்சா பெரியம்மா வருத்தப்படுவார். அடடா நான் வளர்த்த பாப்பா இப்படி அசடாயிடுத்தே என்பார்' என்று சொல்லுங்கள். வருத்தத்தின் மதிப்பு குழந்தைக்குப் புரியும். எத்தனை பெரிய ஆளான பின்னும் பெரியம்மாவை வருந்த வைக்கும் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய மாட்டான்.

இப்ப தாத்தா வந்து பளார்னு அறைவார் என்று நீங்கள் முடிக்கும் முன்பு பையன் உங்களைப் பளார் என்று அறைந்து விட்டுப் போய் விடுவான்.

ஒரு முழு நீளச் சாக்லேட்டை எத்தனை பாகம் போட முடியும் என்று உங்கள் குழந்தை அறிந்து கொள்வது நீங்கள் அவனை வேறு குழந்தைகள் மத்தியில் நடமாட விடும் போதுதான்.

உங்கள் குழந்தையை ஒண்டியாளாக வளர்த்து யார் தயவும் இல்லாமல் ஆளாக்க வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். பதிலுக்குப் பதில் நீங்களும் பண்டமாற்று செய்து விட்டீர்களே! இன்னுமென்ன? மற்றும் உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு மட்டும் குழந்தையாயிராமல் எத்தனையோ பேருக்கு வெல்லச் சர்க்கரையாய் இனிப்பது உங்களுக்குப் பெருமையில்லையா? குழந்தை வளர்க்கவென்று தொழிலை விடாதீர்கள். கூட்டத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டு சமாளியுங்கள்.

அதே குழந்தை அந்தத் தொழிலுக்காக மட்டும் உங்களை மதிக்குடம் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை என்று மறக்காதீர்கள்.

– மாலதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

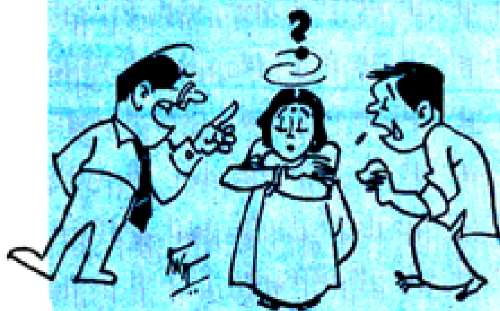
சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பள்ளிக்கு அனுப்பும் உணவு **கடைசி தேதி :** 15.5.'92

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மனம் எனும் ஆற்றல்!



மனம் என்கின்ற அற்புத சக்தியை இறைவன் தனது உயர்ந்த அன்பின் பரிசாய் மனிதனுக்கு அளித்துள்ளார். மனத்தின் அளப்பறிய திறனை மனிதன் உண்மையாக உணரும் தருணத்தில் அவன் இறைவனின் கருணையை எண்ணி வியக்காமல் இருக்க முடியாது.

இன்று உலகில் பல துறைகளில் சிறந்து விளங்குபவர்கள் தங்கள் மனத் திண்மையால் உயர் நிலையை அடைந்துள்ளனர். ஒரு காரியத்தில் ஒருநிலைப்படுத் தப்பட்ட மனத்திற்கு அளப்பறிய ஆற்றல் பிறக்கிறது. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல் என்றாலே அது எப்படி முடியும் என்று கேட்பது இன்றைய மனிதன் வாழும் உலகில் சாதாரண விஷயம். வாழ்க்கைக்காக அதன் முன்னேற்றத்திற்காக அல்லல்பட் டுக் கொண்டு இருக்கும் மனித மனங்கள் பல வித எண்ணங்களால் அலைக்கழிக்கப்படுவதே பழக்கமாகி விட்ட ஒன்றாகி விட்டது. தியானம் செய்வது நல்லது என்று விஞ்ஞானபூர்வமாக அனை வருக்கும்தான் புரிகிறது. அப்படி அமரும் வேளைகளில் மனம் எங்கே ஒருநிலைப் படுகிறது. அப்போதுதான் ஊரிலுள்ள அத்தனை விஷயங் களும் வரிசையில் நின்று கொண்டு வலம் வருகிறது என்று அங்கலாய்ப்பவர்களும் அலுத்துக் கொள்பவர்களும் அநேகம் பேர்.

அப்படியென்றால் மனதை ஒருநிலைப் படுத்தி அதன் ஆற்றலை வளர்க்க என்ன செய்வது? எண்ணங்கள் நமக்குள்ளிருந்து பிறப்பவை அல்ல என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வதுதான் இந்த முயற்சியின் முதல் படியாகும். எண்ணங்கள் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி உள்ளது. நம் மனதைத் திறந்து வைப்பதன் மூலம் அவைகளுக்கு நாம் வரவேற்பளிக்கிறோம். அதனாலேயே பல தரப்பட்டவிதங்களில் மனம் பாதிக்கப்படுகிறது. வெளி எண்ணங்களை உள்ளே அனுமதிக்க மறுப்பு தெரிவிக்க மனம் கற்றுக் கொண்டால், நமக்கு உள்ளே உள்ள இறைவனின் ஆணையை நாம் கேட்க முடியும், அவருடைய அன்பின் கருணையை அறிய முடியும், பெரும் இனிமையை உடலெங்கும் உணர முடியும். வெளியிலிருந்து வரும் கவலைகள் மனத்தை அரிக்க முடியாது. ஏனெனில் உள்ளே இருக்கும் இறைவனின் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கல்லவா பிறகு நம்மை ஆளும்.

வெளி எண்ணங்களுக்கு மனக் கதவை மூடிவைக்கக் கற்றுக் கொள்வது எப்படி?

நாம் செய்யும் காரியங்களில் ஆத்மார்த்த மாக முதன் முதலில் செய்வதைப் போன்ற ஆர்வத்துடன் ஓர் எதிர்பார்ப்புடன் ஈடு படும் போது மனம் ஒரு நிலைப்படும். அந் தக் காரியம் தெய்வ காரியம் போல் முழுமை பெற்றுப் பரிமளிக்கும்.

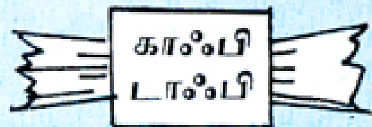
அன்னையை முழுமையாகத் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்றுக் கொண்ட ஒரு குடும்பத் தில் ஒரு பெண் தன் காரியங்களை மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தார். அவள் சமையல் செய் தால் அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவது வழக்கம். அவளுடைய தாயார் நான் சமைப்பதைப் போலத்தான் நீயும் செய்கி றாய் இதில் என்ன விசேஷம் இருக்கிறது. ஏதாவது மந்திரம் போடுகிறாயா? என்று கேட்பார்கள். ஒருநாள் அப் பெண்ணின் தமக்கை ஒரு செம்பருத்திச் செடியின் மொட்டுகள் மலராமலேயே உதிர்ந்து விடு கிறது. நீங்கள் அந்தச் செடிக்கு ஒரு மந்திரம் போடுங்களேன் என்றாள். அந்தப் பெண் சிறிது நேரம் அந்தச் செடியின் அருகில் அமர்ந்து அன்புடன் தடவிக் கொடுத்தார். அன்றிலிருந்து ஆச்சரியப்படும் வகையில் அச் செடியில் மலர்கள் மலர ஆரம்பித்து விட்டது.

அந்தப் பெண் தான் செய்யும் காரியங் களில் தன் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி இனி மையுடன் பொருட்களின் உணர்வுகளுடன் தொடர்பு கொண்டதால் உணவுப் பொருட் களும், மலர்களும் தங்கள் நன்றியைக் காட் டும் விதத்தில் முழுப் பலனைக் கொடுத் தது என்பதே இதிலுள்ள சூட்சமம்.

இந்த முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மாணவன் முதல் மதிப்பெண் பெறு வதும், அமைதியாக தூக்கம் சிறப்பதும், தியானத்தால் இறைவனை உணர்வதும், வாழ்வு செழிப்பதும் காரியங்கள் தடை யின்றி கைகூடுவதும் கைவரப் பெறும் என் பதை ஒவ்வொருவரும் முயன்று அறிய லாம்.

ஒருவர் அன்புடன் அனைவருடன் பழக முயற்சி எடுத்துக் கொண்டால் மற்ற வர் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவர் சென்றவிடமெல்லாம் இனி மையைச் சேர்க்கலாம். அவர் இனிமையின் இருப்பிடமாகலாம். அதன் மூலம் உயர்ந்த தெய்வீக அமைதியை அவர் பெற முடியும். எண்ணியதை எண்ணிய வகையில் பெறக் கூடிய திண்மை பெற்றவராகலாம்.

– ரேவதி சங்கரன்



பல சமயங்களில் இன்ஸ்டண்ட் காப்பி பவுடர் உபயோகிக்காமல் வைத்துக் கட்டி யாகி விடுகிறது. அதில் வெந்நீர் விட்டுக் கரைத்துத் தயாரிக்க முயன்றால் பால் விட்டதும் சில சமயம் திரிந்து வீணாகி விடுகிறது. அதையே சுவையுள்ள காஃபி டாஃபியாகத் தயாரித்தால் யாவரும் விரும்பி உண்பார்கள்.

ஒரு கப் மைதா மாவை டால்டா அல்லது நெய் விட்டு வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டியாகிப் போன காப்பி பவுடரில் அரை கப் வெந்நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து அத்துடன் ஒரு கப் சர்க்



கரை சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க ஆரம் பித்தபின் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் டால்டா அல்லது நெய், அல்லது ஒரு எலுமிச்சை அளவு வெண்ணெய் சேர்த்துப் பாகு கம்பிப் பதம் வந்த பிறகு இறக்கி வைத்து அத்துடன் வறுத்து வைத்துள்ள மைதா மாவையும், பால் பவுடர் இருந்தால் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடரையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி நெய் தடவிய தாம்பாளத் தில் கொட்டி வில்லைகள் போடவும். பால் பவுடர் இல்லாவிட்டால் பாகு கொதிக்கும் போது அரை கப் காய்ச்சிய பாலை விட்டும் செய்யலாம்.

கட்டியாகிப் போன போர்ன்விடா, மால்டோவா அல்லது நியூட்ரமுல் போன்ற வற்றையும் இதே முறையில் டாஃபியாகத் தயார் செய்யலாம்.

- பி. கே. புஷ்பவல்லி.



டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோரில் பணியாற்றி வரும் நான், வாடிக்கையாளர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசுவதை கவனிக்கும் சிலர்,

"நீங்கள் எந்த கான்வெண்டில் படித்தீர்கள்" என்று என்னிடம் வியப்புடன் கேட்பதுண்டு.

நான் கான்வெண்டில் படிக்கவுமில்லை; ஒரு பட்டதாரியும் அல்ல. அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் பத்தாவது வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்தேன்.

குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக மேற்கொண்டு படிக்க இயலாமல் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டது.

"பத்தாவது வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்த உன்னால் எப்படி இவ்வளவு நன்றாக இங்கிலீஷ் பேச முடிகிறது" என்று எல்லோரும் கேட்கும் அதே கேள்வியை உங்களுக்கும் கேட்கத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

நான் வேலைக்குச் சேர்ந்த புதிதில் எங்களது டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோருக்கு வரும் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் கூட சரமாரியாக இங்கிலீஷில் பேசுவதை கவனிக்கும்போது எனக்கு மிகவும் பொறாமையாக இருக்கும்.

எப்பாடுபட்டாவது நாமும் இந்த இங்கிலீஷைக் கற்றுக்கொண்டு மற்றவர்களைப் போலச் சரளமாகப் பேச வேண்டும் என்ற வேகம் என்னுள் எழுந்தது.

இத்தருணத்தில் விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் பற்றி கேள்விப்பட்டு அவர்கள் நடத்தும் தபால்முறைப் பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

ஓர் ஆசிரியர் நம்மிடம் நேரில் உரையாடுவதைப் போலப் பாடங்கள் மிகவும் எளிமையாக இருந்ததால் ஆர்வத்துடன் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளத் துவங்கினேன்.

நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பாடங்களைப் படிப்பதுடன் அவர்கள் கொடுத்திருந்த ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பயிற்சிகளைப் பலமுறை பிராக்டிஸ் செய்ததால் இப்பொழுது என்னால் மிகச் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடிகிறது.

என்னை மற்றவர்கள் பாராட்டுமளவிற்கு மிகச் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசவைத்த பெருமை விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தையே சேரும்.

நீங்களும் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கென சிறப்புத் தபால்முறைப் பயிற்சிப் பிரிவும் இயங்கி வருகிறது.

சமூக சேவை என்றால் சும்மாவா?

சமூக சேவை என்பது அப்படி ஒன்றும் சுலபமான விஷயம் அல்ல. அதற்குக் கருணை மனம் வேண்டும். அந்தக் கருணையைச் செயல் வடிவமாக்கத் தகுந்த சந்தர்ப்பங்கள் அமைய வேண்டும். சொந்தத்தில் பொருளாதார வசதியோ அல்லது அதைத் திரட்டக் கூடிய திறமையோ இருந்தால் நல்லது. இவை மட்டும் போதாது. வேறு சில விஷயங்களில் எதிர் நீச்சல் போடவும் மனத் துணிவு வேண்டும். அவற்றை இங்கு நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள் திரு ராஜாராமும், திருமதி லட்சுமி ராஜாராமும். சுமார் 350 ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவு, உடை, இருப்பிடம், கல்வி ஆகியவற்றை வழங்கி வரும் சிவானந்த குருகுலத்தின் பொறுப் பேற்று நடத்தி வருகிறார்கள் இத்தம் பதியினர்.

★ **நீங்கள் செய்து வரும் சமூகப் பணியில் உங்களுக்கு அதிக நிறைவைத் தரும் விஷயம் எது?**

பலர் நினைப்பது போல் எங்கள் நிறுவனம் அனாதை ஆசிரமம் அல்ல. எங்கள் சிவானந்த குருகுலத்தில் பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளை மட்டுமல்ல, பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின் தங்கிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். ஒரு குடும்பத்தில் அப்பா பல நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் வீட்டில் தலைகாட்டுபவர் என்றும், அம்மா தினக் கூலி வேலை செய்வதால் தினமும் பல மணி நேரம் வெளியிலேயே இருக்க வேண்டி வருபவரென்றும் இருந்தால், அவர்களது குழந்தை எப்படிச் சரியாக வளரும்? அதுபோன்ற குழந்தைகளைக் கூட இங்கு சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இங்கு சேர்த்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளிடையே ஜாதி, மதம் போன்ற பேதங்களைப் பார்ப்பதில்லை. இங்கு சேர்க்கப்படும் பல குழந்தைகளை அவரவர் வீட்டுச் சூழ்நிலையிலே வளர விட்டால் அவர்கள் சமுதாயத்தில் தீய சக்திகளாக உருவாகும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். ஏனென்றால் அவர்களது வீட்டுச் சூழ்நிலை அந்த மாதிரி. இங்கு சேரும் குழந்தைகளை நாங்கள் நல்வழிப்படுத்துவதால் அவர்களால் சமுதாயத்திற்கு ஏற்படும் அபாயமும் தடுக்கப்படுகிறது; அவர்களுக்கும்





கௌரவமான வாழ்வு கிட்டுகிறது. எனவே எங்களைப் போன்றவர்கள் செய்வது சமூக சேவை மட்டுமல்ல, சமூக மாற்றமும் கூட. இந்த விதத்தில் எங்களுக்குப் பெருமை உண்டு.

★ இங்கு சேரும் குழந்தைகளை நீங்கள் எந்தவிதத்தில் நல்வழிப்படுத்து கிறீர்கள்?

இங்கு சில ஒழுங்குமுறைகள் கடைப் பிடிக்கப்படுகின்றன. பல் துலக்கியபின் தான் காப்பி, குளித்தவுடன் சிறு பிரார்த் தனைக்குப் பின்தான் உணவு, அவரவர் இடத்தை அவரவர்கள் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் போன்ற கட்டுப் பாடுகள் உண்டு. இவற்றின் நியாயத்தைப் பலர் புரிந்து கொண்டாலும், சிலர் ''ஆதர வற்ற குழந்தைகளிடம் இப்படிக் கடுமை யாக இருக்கிறீர்களே?'' என்றும் கேட்ப துண்டு. அவர்கள் நலனுக்காகத்தானே அப்படிப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளில் வளர்க்கி றோம். வெவ்வேறு பின்னணியிலிருந்து இங்கு வந்து சேரும் சிறுவர், சிறுமியர் இந்த ஒழுங்குமுறைகளைக் கடைப் பிடிக்க முதலில் சிரமப் படுகிறார்கள் என்பது உண்மைதான். ஆனால் கொஞ்ச நாளில் புரிந்து கொண்டு செயல்படுகிறார்கள். என் றாலும் தொடர்ந்து கண்காணிப்பு தேவை யாக இருக்கிறது.

★ உங்களது குருகுலம் அடிக்கடி பத்திரிகைச் செய்திகளில் இடம் பெறு வதற்கு இதன் சேவை ஒரு காரண மென்றாலும், இங்கு வருகை தரும் முக்கியப் பிரமுகர்களும் ஒரு காரண மென்று நினைக்கிறோம்.

எங்கள் சிவானந்த குருகுலத்திற்குத் தற்போதைய தமிழக முதல்வர் உட்படப் பல வி.ஐ.பி.க்கள் விஜயம் செய்திருப்பது உண்மை. 1985 ல் (அப்போதைய உதவி) ஜனாதிபதி ஆர். வெங்கட்ராமன், முன் னாள் மத்திய நிதியமைச்சர் திவாரி, முன்னாள் முதல்வர் கருணாநிதி, திரை யுலகைச் சேர்ந்த ரஜினி, சிவகுமார், பாரதிராஜா போன்ற பலர் இங்கு வருகை தந்துள்ளனர். இப்படி பல பிரபலமானவர் களை இங்கு அழைக்க இரண்டு கார ணங்கள் உண்டு. இங்கு பயிலும் குழந் தைகள் தாங்களும் சமுதாயத்தின் மதிப்பு மிக்கவர்களால் அக்கறை காட்டப்படு கிறோம் என்ற மகிழ்ச்சியை அடைவது ஒரு காரணம். அப்படி வரும் வி.ஐ.பிக்கள் அளிக்கும் நிதி உதவி எங்கள் நிறுவனம் வளர உதவுகிறது என்பது மற்றொரு காரணம். இங்கு வளரும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மாநில அரசு மாதம் ஒன்றுக்கு 36 ரூபாயும், மத்திய அரசின் சமூக நலத்துறை 200 ரூபாயும் அளிக் கின்றன. ஆனால் மேலும் நிதி உதவி தேவைப்படுகிறது. இதற்கு நல்ல மனம் படைத்தவர்கள் உதவி செய்கிறார்கள். மற்றபடி பிரபலஸ்தர்களை அழைக்க வேறு எந்தக் காரணமும் கிடையாது. தவிர சென்னையிலிருந்து செங்கல்பட்டுக்குப் போக வேண்டுமானால் காட்டாங்குளத் தூரிலுள்ள எங்கள் குருகுலத்தைத் தாண் டித்தான் செல்ல வேண்டும். அப்படி சில வி.ஐ.பிக்கள் செல்லும்போது, எங்கள் நிறுவனத்தைப் பார்க்காமல் அவர்களால் செல்ல இயலாது.

★ சமூகசேவை செய்யும் போது பிரச்னைகளும் எழலாம் இல்லையா?

"நோய் வந்தபோது ஒருவன் தன் உயிரைப் பற்றி நினைக்கிறான்; சுகமான போது பணத்தைப் பற்றி நினைக்கிறான்."

- ஜப்பான்



நிறைய. சமீபத்தில் நடந்த ஒன்று எங்களை நடுங்க வைத்தது. இங்கு சேர்க்கப்பட்ட ஒரு சிறுவன் காணாமல் போய்விட, அவனை நாங்கள் ஒரு புதுக் கட்டிடம் கட்டத் துவங்கும்போது நரபலி கொடுத்து விட்டோம் என்ற வதந்திதான் அது.

இங்கு பயிலும் சில சிறுவர்கள் திடீரென்று தங்கள் பெற்றோரிடம் எங்களிடம் சொல்லாமலே போய் விடுவதும், ஒரு நாள் கழித்துத் தானாக எங்களிடம் வருவதும் சகஜம்தான். ஒரு நாள் இரவுக் காட்சி சினிமா பார்ப்பதற்கென்று மூன்று சிறுவர்கள் இங்கிருந்து சென்றிருக்கிறார்கள். ஒரு பையன் உடனே திரும்பி வந்து விட்டான். மற்ற இருவரில் ஒருவனை மறுநாளே அவனது அம்மா எங்களிடம் கொண்டு வந்து விட்டார். மூன்றாவது சிறுவன் வரக்காணோம். அவனும் தன் அம்மாவிடம் போயிருப்பான், தானே வந்து விடுவான் என்ற நம்பிக்கையில் சில நாள் இருந்து விட்டோம். உடனே போலீஸில் புகார் கொடுக்காமல் இரண்டு வாரங்கள் கழித்துக் கொடுத்ததுதான் நாங்கள் செய்த தவறு.

அந்தச் சிறுவன் காணாமல் போன சில நாட்களில் அவனது பெற்றோரின் முகவரிக்குச் சென்றோம். அவர்கள் அங்கு இல்லை. சிறிது நாட்கள் சென்றபின் அவனது பெற்றோர் எங்களிடம் வந்தார்கள். தங்கள் பிள்ளையைக் காணோம் என்றதும் அழுது கொண்டே போனார்கள். யார் கூறிய தவறான போதனையாலோ மீண்டும் ஓரிரு நாட்கள் கழித்து எங்களிடம் வந்து நாங்கள் அந்தச் சிறுவனை நரபலி கொடுத்து விட்டதாகக் கூசாமல் கூறினார்கள்.

சிறுவனின் பெற்றோரால் சுப்ரீம் கோர்ட்டில் ஹேபியஸ் கார்ப்பஸ் மனு எங்கள் மீது தாக்கல் செய்யப்பட்டது. இதற்குள் காணாமல்போன சிறுவன் அரக்கோணத்தினருகே பிடிபட்டிருக்கிறான். எங்களுக்கு எதிரான வழக்கு தள்ளுபடியானது. இதுபோன்ற சமயங்களில் எங்களைப் போன்ற நிறுவனங்களுக்கு சட்டத்தில் என்ன பாதுகாப்பு இருக்கிறது? அந்தச் சிறுவன் கிடைத்திருக்காவிட்டால் எங்கள் கதி என்ன? வதந்திகள் பெருகிப் பெருகி நாங்கள் ஏதோ நிறைய நரபலிகள் கொடுத்துவிட்டதாகவெல்லாம் சந்தேகப்பட்டு, எங்கள் வீட்டையே போலீஸ் தோண்டியிருக்குமோ என்னவோ? இந்த நிகழ்ச்சியிலிருந்து நாங்கள் நொந்து போயிருக்கிறோம். சமூக சேவையில் ஈடுபட்டால் இதையெல்லாம் கூட எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை.

★ உங்களுடையது போன்ற ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில் பயிலும் குழந்தைகளின் நல்வாழ்வுக்காக என்ன செய்யலாம் என்று கூறுகிறீர்கள்?

எங்களிடம் படிப்பவர்கள் பத்தாவது வரை படிக்க முடிகிறது. அதற்குப் பிறகு அவர்கள் வேலை தேடும்போது அது சுலபத்தில் கிடைப்பதில்லை. இது போன்று ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில் படித்து வளர்பவர்களுக்கு வேலையில் முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் சமுதாயத்தில் தீய சக்திகளாக மாறுவதை முழுவதும் தடுக்க முடியும். மேலும் இதுபோன்ற சிறுவர்களுக்கு ஃபிட்டர், டர்னர், கார்ப்பெண்டர், மில்லர் ஆகியோருக்கான தொழிற் கல்வியை இலவசமாக வழங்கலாம். இது அவர்கள் சொந்தக் காலில் நிற்க வைக்கும். சில சிறுவர் சிறுமியருக்கு கட்டுப்பாடான சூழ்நிலை, தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக மனவியல் மருத்துவர்களின் உதவியும் தேவைப்படுகிறது. தீவிர சேவை மனப்பான்மை கொண்ட பலர் சமையல் வேலைக்கு, பராமரிப்புக்கு, கல்வி கற்றுக் கொடுக்க என்று தேவைப்படுகிறார்கள். அரசிடமிருந்து எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு விருதுகள் போன்ற எந்த அங்கீகாரமும் இல்லை என்ற குறையும் எங்களுக்கு உண்டு.

★ சமீபத்தில் முதியோர் இல்லம் ஒன்றையும் துவங்கியிருக்கிறீர்கள் போலிருக்கிறதே?



அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
புதிய ஸெரிலாக்!

எப்போதையும் விட
இப்போது சிறந்தது!!

இப்போது புதிய Z-லைன் முறைப்படி ஸெரிலாக் தயாரிக்கப்படுவதால், முன்பைவிட எளிதில் ஜீரணமாகிறது!

New IMPROVED

Nestlé®

Cerelac®

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக்.

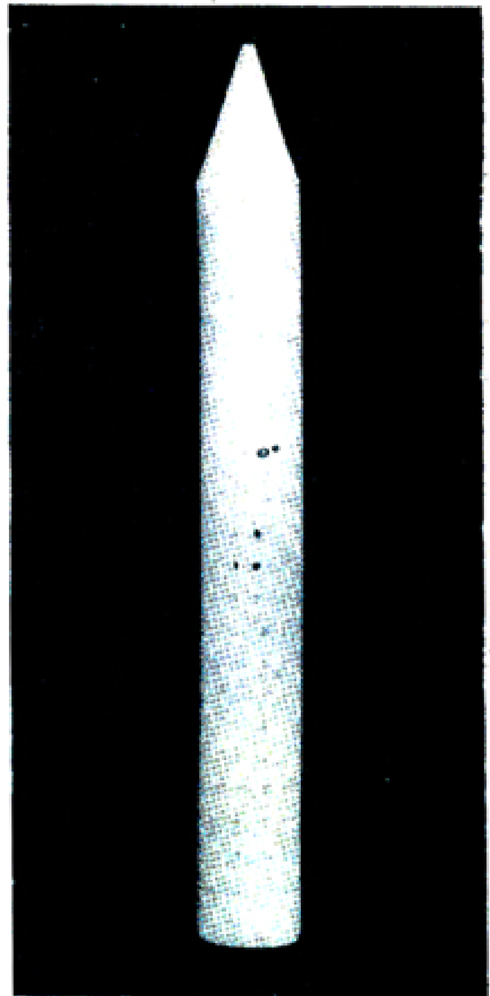
முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

ஆம். பிள்ளைகளுடன் வசிக்க இயலாத, பிடிக்காத பெற்றோர்கள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறார்கள். ஆதரவில்லாத முதியவர்களும் உண்டு. இவர்களுக்கு உதவும் வகையில் இந்த இல்லத்தை இப்போது சிறு அளவில் தொடங்கி இருக்கிறோம். குழந்தைகள் இல்லத்திற்கு அருகிலேயே முதியோர் இல்லத்தைத் துவங்கியிருப்பது வேறொரு நல்ல விளைவையும் ஏற்படுத்துகிறது. ''டேய் மரத்து மேலே ஏறாதே'', ''இருக்கிற இடத்தை சுத்தமாக வச்சுக்கணும் கண்ணா'' என்றெல்லாம் பெரியவர்களே நிறுவனக் குழந்தைகளை நெறிப்படுத்துவதைப் பார்க்கிறோம். இது ஒழுக்கத்திற்கு உதவுகிறது, பாசத்தையும் வளர்க்கிறது.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

வீட்டு உபயோகத்திற்கு - பூச்சிகளை தானியத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்க புதிய பொறி

சேமிப்புத் தானியங்களிலிருந்து பூச்சிகளைப் பிரித்தெடுக்க ஒரு புதிய பொறியைத் தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளது. இப்பொறி 38 செ.மீ. நீளமும் 2 செ.மீ. விட்டமும் கொண்ட ஓர் பிளாஸ்டிக் குழாய் ஆகும். இதன்மேல் புறத்தில் சுமார் 6 செ.மீ. நீளத்திற்கு 2 மி.மீ. மேல் பகுதியைக் கொண்ட குழாய் ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. தானியத்தில் பொறியைப் பொருத்தி வைக்க பொறியின் அடிப் பகுதியில் கம்பு போன்ற அமைப்பு உள்ளது. பொறி யின் மேல் பகுதியில் சிறிய மூடி ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. மூடிப் பகுதி மட்டும் வெளியில் தெரியும்படி பொறியைத் தானியத்தில் வைக்க வேண்டும். தானியத்தில் உள்ள பூச்சிகள் அங்கும் இங்கும் நட மாடும் போது துவாரங்கள் வழியாக பொறி யில் நுழைந்து கீழ்நோக்கி வரும் போது புனல் வடிவ அமைப்பினால் சறுக்கப்பட்டு பொறியினுள்ளே அகப்பட்டுக் கொள்கின்றன. மாதம் ஒருமுறை பொறியை வெளியில் எடுத்து பூச்சிகளின் பெருக்கத்தை மிக அதிக அளவில் தடுக் கலாம். மேற்கொண்டு விபரங்களுக்கு டாக்டர். மு. கோபாலன், முதல்வர், தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம், கோவை - 641 003 என்ற முகவரியை அணுகவும்.



பாஸ்போர்ட்

தெரிந்து கொள்ளலாமா?

ஒரு நாட்டை விட்டு வெளியே, வேற்று நாட்டுக்குச் செல்ல வேண்டுமானால் அந்தக் குறிப்பிட்ட அரசின் 'அடையாள அட்டை' தேவை. இதுதான் 'பாஸ்போர்ட்' எனப்படுகிறது. இது தமிழில் 'கடவுச் சீட்டு' எனப்படும். இந்த அடையாளச் சீட்டு பெற்றவர்கள் மட்டுமே தாம் வசிக்கும் நாட்டை விட்டு வெளியே செல்ல முடியும். இதைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பாஸ்போர்ட் அலுவலக பிராந்திய அதிகாரி திரு. ரவியும், பொது ஜனத் தொடர்பு அதிகாரி திரு. மங்கள ராஜூம் விளக்கினார்கள் :

"நாம் இந்தியாவை விட்டு அயல்நாடுகளுக்குப் படிக்கவோ, வேலை தேடியோ, சுற்றுலாப் பயணிகளாகவோ செல்ல விரும்பினால் முதலில் பாஸ்போர்ட்டிற்கான விண்ணப்பப் படிவத்தை வாங்கி அதைச் சரியான முறையில் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். இந்த விண்ணப்பப் படிவங்களை (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) தினமும் காலை 10 மணியிலிருந்து 12.30 மணி வரையிலும், மதியம் 2 மணி முதல் 3.30 வரையிலும் சென்னை சாஸ்திரி பவனிலுள்ள பாஸ்போர்ட் அலுவலகத்தில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். புதிய விண்ணப்பப் பாரங்களின் விலை ரூ 10. புதுப்பித்தல் அல்லது முகவரி மாற்றம், போன்றவைகளுக்கான விண்ணப்பத்தின் விலை ரூ 5.

பூர்த்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்பத்துடன் வயதிற்கான அத்தாட்சி (பள்ளியில் தரும் சான்றிதழ் அல்லது பிறப்புச் சான்றிதழ்) வைக்க வேண்டும். ஒரு 'கெஜடெட்' அந்தஸ்து பெற்ற அதிகாரியின் கையெழுத்து வாங்கி ஏழு போட்டோக்களை இணைக்க வேண்டும். இவைகளுடன் ரூ 70 கட்ட வேண்டும். தினமும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) காலை 12.30 மணிக்குள் இப் பணம் கட்டப்பட வேண்டும். இதன் பின்பு பாஸ்போர்ட் வேண்டுவோரின் முகவரி, சரியானதா மற்றும் அவர்கள் மீது கிரிமினல் வழக்குகள் ஏதுமில்லையா என்பதை விசாரணை செய்ய போலீஸ் விசாரணை மேற்கொள்ளப்படும். இவைகள் முடிந்த பின்பு பாஸ்போர்ட் கிடைத்துவிடும். அதிகபட்சம் 3 மாதத்திற்குள் கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட விவரங்கள் அனைத்தும் தவறில்லாமல் சரியானபடி இருந்தால் பாஸ்போர்ட் தாமதமில்லாமல் கிடைக்கும்.

விவரங்கள் சரியானவைகளாக இல்லாத போது, விண்ணப்பித்த பின்பு முகவரி மாற்றம் ஏற்படுதல், போலீஸ் விசாரணை செய்ய வரும் போது குறிப்பிட்ட நபர் இல்லாது போதல் போன்றவைகளினால் கால தாமதம் ஏற்பட வழி உண்டு. வெளிநாட்டிலுள்ள (நம் நாட்டவர்) ஒருவர் திடீரென இறந்து போனால், அவருடைய நெருங்கிய இரத்த சம்பந்த உறவினர் உடனடியாகச் செல்ல (அவசர நிலையில்) பாஸ்போர்ட் வழங்கப்படும். அதே போல வெளிநாடு செல்லும் நீரிழிவு, உயர்ரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு உடன் செல்ல வேண்டிய பாஸ்போர்ட் வேண்டுவோருக்கும் உடனடியாக வழங்கப்படும்.

பாஸ்போர்ட் விண்ணப்பித்த பின்பு

அதில் ஏற்படும் காலதாமதம் போன்றவை களை தினமும் காலை 9.45 மணி முதல் 12.30 மணி வரை விசாரணை செய்யலாம்.

திருமணமான பெண்கள் பாஸ்போர்ட் வேண்டி மனு செய்யும் போது அவர்களின் பதிவுத் திருமணச் சான்றிதழ் நகலையும் இணைக்க வேண்டும். பதிவுத் திருமண மாக இல்லாமல் தங்களின் இன, மத முறைப்படி திருமணம் செய்து கொண்ட வரானால் ஒரு நோட்டரி பப்ளிக் அல்லது ஒரு மாஜிஸ்டிரேட்டின் (நீதிபதியின்) அஃபிடவுட்டுடன் ரூ 5 ஸ்டாம்பு பத்திரத் தில் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். (புதிய) மைனர் குழந்தைகள் என்றால் பிறப்பு பதிவு செய்த சான்றிதழுடன், ஒரு நோட் டரி பப்ளிக் அல்லது நீதிபதியின் 'அபிடவிட்'டுடன் இணைத்து மனு செய்ய வேண்டும். பெற்றோர் இருவருமே விண்ணப்பத்தில் கையெழுத்திட வேண் டும்.

வேலை வாய்ப்பு அயல்நாடுகளில் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் என்றால் அதன் நகலையும் இணைத்தால் பாஸ்போர்ட் விரைவாகக் கிடைக்கும். சென்னையைத் தவிர திருச்சியிலும் ஒரு அலுவலகம் உண்டு. தஞ்சாவூர், கன்யாகுமரி, திருச்சி, மதுரை, இராமநாதபுரம் ஆகிய மாவட்டங் களைச் சேர்ந்தவர்கள் திருச்சி அலுவலகத் தில் விண்ணப்பிக்கலாம்.

பாஸ்போர்ட் எங்காவது தொலைந்து போனால் போலீஸில் புகார் ஒன்று கொடுத்து, டூப்ளிகேட் பாஸ்போர்ட்டுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

பெயரின் எழுத்துகளில் ஏதாவது மாற் றம் இருந்தாலும் பாஸ்போர்ட்டிலும் கொடுத்து மாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

அரசின் உயர் அதிகாரிகள், பாராளு மன்ற உறுப்பினர்கள், சட்டசபை மற்றும் பாராளுமன்ற சபாநாயகர்கள், முதலமைச் சர்கள், பிரதமர், ஜனாதிபதி, உதவி ஜனாதி பதி போன்றவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் பாஸ்போர்ட் 'டிப்ள மேடிக்' பாஸ்போர்ட் எனப்படும்.

அரசு வேலை சம்பந்தமாக, அரசின் செலவில் அயல்நாடுகளுக்கு அனுப்பப் படும் அரசுப் பணியாளர்களுக்கு வழங்கப் படும் பாஸ்போர்ட் 'அஃபிஷியல்' பாஸ் போர்ட் எனப்படும்.

இந்த இரண்டு வகை பாஸ்போர்ட்டுக் களுக்குமே கட்டணம் எதுவுமே கிடை யாது; போலீஸ் விசாரணையும் கிடை யாது. ஆனால் இந்த இரண்டு வகை பாஸ்போர்ட்டுக்களுமே அவர்கள் செல் லும் குறிப்பிட்ட நாடுகளுக்கு மட்டுமே செல்ல அளிக்கப்படும்.

'பாஸ்போர்ட் போலியானதா?' என்ற சந்தேகம் (வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் நேரம்) விமான நிலைய அல்லது துறைமுக அதிகாரிகளுக்கு ஏற்பட்டு, குறிப்பிட்டவரின் பாஸ்போர்ட் பறிமுதல் செய்யப்பட்டால் அது பாஸ்போர்ட் அலு வலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். இங்கு அது சரிபார்க்கப்பட்ட பின்பு உண்மையானதானால் உரியவரிடம் திருப் பித் தரப்படும். போலியான பாஸ்போர்ட் இருந்தால் அந்த நபர் மீது அரசினால் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்'' என்றனர்.



பாஸ்போர்ட் அலுவலகத்தினுள் சென்று பார்த்த போது ஆச்சர்யமாக இருந் தது. இந்தியாவை விட்டு வெளிநாடு செல் லத் துடிக்கும் கூட்டம் இவ்வளவா? இதை அதிகாரிகளிடம் சொன்ன போது அவர்கள் ஒரு மாதத்தில் பாஸ்போர்ட் வேண்டி விண் ணப்பிப்போர் எண்ணிக்கை 14,000 என்ற னர்!

அலை அலையான மனிதக் கூட்டத்தி டையே நீந்தி சென்றுதான் இந்தப் பேட் டியை முடிக்க வேண்டியதாயிற்று.

- வைதேகி தேசிகன்

புக் ஷெல்ஃப்

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் வாழ்க்கை நலங்கள்

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அன்பு, பண்பு முதலியவற்றை விளக்குபவர் சக்தி விஜயலட்சுமி உத்ரா பதி.

விலை ரூ. 15.00

(தமிழாலயம், 10, பொன்னுசாமி நாயக்கன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

போர்ட்டபிள் டீ.வி. சர்வீஸ்

டீ. வி.யில் ஏற்படும் பல்வேறு கோளாறுகள் பற்றிக் கூறுபவர் வி. வி. சம்பத் குமார்.

விலை ரூ. 7.50

(ஜெயஸ்ரீ பதிப்பகம், 18, முனுசாமி பிள்ளைத் தெரு, அரக்கோணம் - 2)

தத்துவ முத்துக்கள்

குரு சுராஜானந்த் கூறியவை.

'வயிறு காலி ஆயிட்டா அதைத் தெரிஞ்சுக்கிட்டு நிரப்பிடறே. அதே சமயம் புத்தி எவ்வளவு காலியா இருக்கு. அதை ஏன் நிரப்ப மாட்டேங்கறே?'

விலை ரூ. 12.00

(யோகலயா ஆஸ்ரமம், 2/112, புதிய மகாபலிபுரம் ரோடு, நீலங்கரை, சென்னை - 600 041)

அண்ணா உதிர்த்த முத்துக்கள்

தொகுப்பு - முல்லை பி. எல். முத்தையா.

விலை ரூ. 12.00

(தேன் மழைப் பதிப்பகம், 34, கொத்தவால் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 16.)

பிரச்னை

ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் பிரச்னைகள் உண்டு. அதைத் தீர்ப்பது எப்படி என விவரிக்கிறார் புஷ்பக். சாந்தி.

விலை ரூ. 10.00

(புஷ்பக் சாந்தி வெளியீடு, புஷ்பக் நர்சரி கார்டன்ஸ், புஷ்பகிரி, (வழி) படப்பை, சென்னை - 601 301.)

தமிழில் ஏற்படும் தவறுகளும் தவிர்க்கும் முறைகளும்

விலை ரூ. 17.00

இராக, தாள வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

விலை ரூ. 25.00

வேடிக்கை விடுகதைகள்

'தவழும் போது ஒரு பெயர்
தரையில் விழுந்தால் வேறு பெயர்
உருளும் போது ஒரு பெயர்
ஓடும் போது வேறு பெயர்! - யாருக்கு?'

(விடை - மேகம்)

விலை ரூ. 9.00

(மூன்றும் தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.)

பழகத் தெரிந்திருந்தால் பணம் கூட வேண்டாமே?

விலை ரூ. 11.00

பழமொழிகள்

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - ஆசிரியர் : தமிழ்வாணன்.)

(ஐந்தும் : பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)



பெண் உரிமை

பெண்ணின் பெருமை பற்றிய கவிதை நூல். ஆசிரியர் : தி. பொ. நாராயணசாமி பாரதி.

விலை ரூ. 35.00

(வெளியீடு - இலட்சுமிபாரதி, பாரதி குடில், பி. டி. ராஜன் நகர், உத்தம பாளையம் - 626 533.)

பரமார்த்த குரு கதைகள்

விலை ரூ. 6.00

சாமர்த்தியக் கதைகள் – II

விலை ரூ. 10.00

முட்டாள் கதைகள் – IV

விலை ரூ. 10.00

(மூன்றும் - ஆசிரியர் எ. சோதி, பதிப்பு - தன்மொழி பதிப்பகம், 75, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி - 605 001)

சாணக்கியன்

சாணக்கியனின் வரலாறு. ஆசிரியர் சுந்தரபாண்டியன்.

விலை ரூ. 25.00

வெண்மை போர்த்தியது

வித்தியாசமான சி று க தை க ள். ஆசிரியர் - காவேரி.

விலை ரூ. 25.00

(இரண் - காவ்யா, 16, 17 ஈ கிராஸ், இந்திரா நகர், பெங்களூர் - 38.)

இரண்டாவது மனிதன்

சிறுகதைத் தொகுப்பு : ஆசிரியர் - கௌசல்யா ரங்கநாதன்.

விலை ரூ. 14.00

புகழ்பெற்ற பழமொழிகள்

தொகுப்பு : தமிழ்நாதன்.

விலை ரூ. 23.00

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் நல்ல குடும்பம்

மெர்வினின் வாழ்க்கையில் முன்னேறு வதற்கான கட்டுரைகள்.

விலை ரூ. 13.00

கடமை தருவது பெருமை

ஆசிரியர் : மெர்வின்.

விலை ரூ. 17.00

கந்தபுராணக் கதைகள்

தொகுப்பு : எஸ். தமயந்தி

விலை ரூ. 11.00

(மூன்றும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

விநாயக விஜயம்

விநாயகரின் பெருமைகளை விளக்கும் கதைகள்.

ஆசிரியர் : ந. சுப்ரமண்யன்.

விலை ரூ. 25.00

(தி லிட்டில் பி ள வ ர் கம்பெனி, 43, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சிக்கனம் '92

முந்திரிப் பருப்பின் விலையைக் கேட்கும் போது தலையைச் சுற்றுகிறது. முற்றிய தேங்காயைத் துண்டுகளாகச் செய்து நெய்யில் பொரித்துப் போட்டால் அதே சுவை வரும்.

- அகிலா



அடை மாவில் தண்ணீர் அதிக மாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். வீட்டில் கார்ன்ஃப்ளாக்ஸ் தூள் இருந்தால் சிறிது போட்டுக் கலக்கி அடை செய்யலாம். அடை மாவு சேர்ந்தாற்போல் ஆவதுடன், அடையும் மிருதுவாகவும் சுவையாக வும் இருக்கும்.

- பாலா



நீங்க நேத்து மாட்ச் பார்க்கலியா...
அதுல முக்கியமா பார்த்திருக்க வேண்டியது இதுதான்!



VIP Brat®

7 முதல் 12 வயதுள்ள குட்டி வீரர்களுக்கு

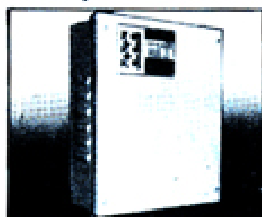
---

3 ஃபேஸ் மின்சாரம் உபயோகிப்பவர் கவனத்திற்கு...

ஒரு ஃபேஸில் மின்சாரம் வராதபொழுது இருட்டடைப்பு ஆகுமென்ற கவலை இனி இல்லை. பொருத்திடுவீர் —

MAX POWER

ஆட்டோமேடிக் ஃபேஸ் சேன்ஜர்



தனிச் சிறப்புகள்:

- சாலிட் ஸ்டேட் கண்ட்ரோல்.
- முழுதும் ஆட்டோமேடிக்.
- 24 மாத உத்திரவாதம்.

வீடுகள், அலுவலகங்கள், மற்றும் கல்யாண மண்டபங்களுக்கு சிறந்தது.



விற்பனையாளர்:
அருணா ஏஜென்ஸீஸ்
11, பி.பி.வி. கோயில் தெரு, மயிலை, சென்னை 600 004. போன்: 841254.

கிடைக்குமிடம் : ● சிவசக்தி எலக்ட்ரானிக்ஸ், கடப்பா ● கும்பட் எலக்ட்ரிகல்ஸ் (பி) லிட்., சென்னை, தொ.பே. 569545 ● அலங்கார், மேற்கு தாம்பரம், தொ.பே. 403752 ● மகேந்திரா எலக்ட்ரிகல்ஸ், வில்லிவாக்கம், சென்னை. ● ஸ்ரீ சுசீலா மெஷினரி & எலக்ட்ரிகல்ஸ், கடலூர் - 2, தொ.பே. 551 ● பிரகாஷ் எலக்ட்ரிகல்ஸ், மாயவரம், தொ.பே. 2493 ● S. தங்கசாமி செட்டி & கோ., காரைக்கால், தொ.பே. 2253 ● வெங்கடேஸ்வரா ரேடியோஸ் & எலக்ட்ரிகல்ஸ், திருவாரூர், தொ.பே. 3381 ● சாமு எலக்ட்ரிகல்ஸ், கும்பகோணம், தொ.பே. 20649 ● ஸ்ரீ சாய் எலக்ட்ரிகல்ஸ், தெற்கு மெயின் ரோடு, தஞ்சாவூர் - 9 ● ஸ்ரீ விஜயா ஹார்டுவேர்ஸ் & எலக்ட்ரிகல்ஸ், வேலூர், தொ.பே. 23249/23960 ● இப்ராஹிம் எலக்ட்ரிக் கம்பெனி, மதுரை, தொ.பே. 38245 ● நைலான் எலக்ட்ரிக் கோ., மதுரை, தொ.பே. 23424 ● ஜோதி எலக்ட்ரிகல்ஸ், கரூர், தொ.பே. 23724 ● P.R.R. கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் இண்டஸ்ட்ரீஸ், சேலம், தொ.பே. 55097 ● தங்கம் லைட்டிங் சென்டர், ஈரோடு, தொ.பே. 79233 ● கவிதா எண்டர்பிரைஸஸ், ஈரோடு ● மீரா எலக்ட்ரிகல்ஸ், கோயம்புத்தூர், தொ.பே. 24186 ● நரேந்திர் எலக்ட்ரிகல்ஸ் கோ., உதகமண்டலம், தொ.பே. 2414

பணியாளர் தேவை

சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமத்தில் கீழ்க்கண்ட வேலைக்கான விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

1. குருகுலத்தில் தங்கி மாணவர்களை பராமரிக்க நல்ல அனுபவமுள்ள ஆண் வார்டன்கள் தேவை. சம்பளம் ரூ. 500/-

2. **இல்லத்தாய் :**

குருகுலத்தில் தங்கி ஆதரவற்ற குழந்தைகளை பராமரிக்க, சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள சேவை மனப்பான்மை கொண்ட பத்தாம் வகுப்பு படித்த பெண்கள் தேவை. சம்பளம் ரூ. 300/- (தகுதிக்கு ஏற்ப சம்பளம் கூட்டிக் கொடுக்கப்படும்)

3. **சமையல் வேலை :**

சைவ சமையல்கள் சுத்தமாக, சுவையாக சமைக்கத் தெரிந்த பெண்கள் தேவை. மாதச் சம்பளம் ரூ. 300/-

விண்ணப்பதாரர்கள் :- 1. பெயர், 2. விலாசம், 3. வயது, 4. படிப்பு விவரம், 5. குடும்ப சூழ்நிலை, 6. மணம் ஆனவரா, ஆகாதவரா, 7. குழந்தைகள் விவரம், 8. முன் அனுபவம் போன்ற விவரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பவும். மேற்கூறிய வேலைகளுக்கு சாப்பாடு, தங்கும் இடம் இலவசம்.

விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி :

நிர்வாகி/செயலர்
சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்
நெ. 20, கம்பர் தெரு
கிழக்கு தாம்பரம்
சென்னை - 600 059.
தொலை பேசி எண் : 1. 401078, 2. 402354

கோலப்போட்டிகளுக்கு, எக்ஸ்போ '92க்கு!

சொல்லவிரும்புகிறோம்

★ நடந்தது கோலப்போட்டி '92 ஆ, அல்லது எக்ஸ்போ '92 ஆ?! மங்கையர்கள் கோலம் போட எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பிரயத்தனப்பட்டுள்ளனரோ, அதைவிட நடுவர்கள், தங்கள் தீர்ப்பு ''அவசரத்தில் அள்ளித் தெளிக்கப்பட்ட கோலமாகி' விடாதிருக்கப் படாதபாடு பட்டுள்ளார்களென்பதை ''கண்ணை மூடிவாலே கோலம் கோலமாக வருது....'' என்று கூறியதனால் மட்டும் தெரியவில்லை. பள்ளி மாணவிகளுக்கானப் போட்டி நடுவர்களான அரல், பிரதீமா, கவிலா ஆகியோர் நாற்காலிகளில் களைப் போடு அமர்ந்திருக்கும் காட்சியும், அதைவிடக்குறிப்பாக அவர்களுக்குப் பின்னால் ஒரு அன்பர் உட்கார்ந்து கொண்டே நித்திரா தேவியால் சிறைகொள்ளப்பட்டிருந்த போஸுமே பறைசாற்றுகின்றனவே!
சென்னை - 88, கபில. வேங்கடேசன்.

★ கோலப் போட்டியில் பங்கு கொண்ட ஒரு பெண்மணி கூறிய யோசனை, ''முதல் பரிசு வாங்கியவர்கள் அடுத்த ஆண்டு கலந்து கொள்ளாமல் இருந்தால் மற்றவர்களுக்கும் பரிசுக்கு வாய்ப்பு உண்டு என்பதே.'' உங்கள் சிந்தனைக்கு இவ்விஷயத்தைச் சொல்லி விட எண்ணி எழுதினேன்.
சென்னை - 85, ஸரோஜா ரங்கராஜன்.

★ இம்மாத மங்கையர் மலருடன் இலவச இணைப்பாக அளித்த சிறு புத்தகம் அளவில் சிறிதாயினும் பயனில் மிகப் பெரியது. சிறப்பு இணைப்புப் புத்தகம் உண்மையிலேயே மிகவும் சிறப்பானதுதான். தெரியாத பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள உதவியதுடன் அவசரத்திற்கு நாமே சமாளித்துக் கொள்ளத் தக்கப் பலவித வழிமுறைகளை விளக்கியது.
வேலூர், கலாவதி துரைராஜன்.

★ ''கொஞ்ச தூரம் நடந்தால் கால் வலிக்கிறது'' - ஒரு பயனுள்ள கட்டுரை. அதில் ஓரிடத்தில் சுத்த இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாயைத் தவறுதலாக 'வெயின்' என்று குறிப் பிட்டுள்ளது. அது 'ஆர்ட்டரி' என்றிருக்க வேண்டும்.
சிட்லபாக்கம், அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

★ நான் எந்தப் பொருள் வாங்கி வந்தாலும் குறைகூறும் என் மனைவி - இந்த மாதம் ம.மலரில் வெளியான மளிகைச் சாமான்கள் வாங்குவது எப்படி? டிப்ஸைப் படித்த பிறகு இந்த மாத மளிகை வாங்கி வந்த என்னை... ஆஹா.... ஓஹோ என்று பாராட்டுகிறாள்..... தாங்க்ஸ் டு ம. மலர்....!
குற்றாலம் - 1, என். சேதுராமன்.

★ ''தொடுவானம்'' தூரமில்லை சிறுகதை மனதைவிட்டு அகலவில்லை. குழந்தைகளின் மன நிலையை வெகு அருமையாக படம் எடுத்துக் காட்டியிருந்தார்கள். பெண்கள் வேலைக்குப் போனாலும், குழந்தைகளுக்கென்று நேரத்தைத் தனியாக ஒதுக்கணும்.
திருநெல்வேலி - 11, ஜி. சூர்யா.

★ படித்து முடித்ததும் பத்திரிகைகளை கடைக்குப் போடும் நாங்கள் மங்கையர் மலரை மட்டும் பத்திரப்படுத்துவோம். குறிப்பாக ஏப்ரல் '92 இதழை மிகவும் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்வோம். காரணம், குடும்ப நிர்வாகத்திற்கு... என்ற கட்டுரையில் 39 நல்வழிகளை சொல்லியிருக்கிறீர்கள். இதனைக் கடைப்பிடித்தால் நமது வாழ்வு சிறக்கும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.
வேலூர் - 6, பொ. பொற்செல்வன்.

★ மங்கையர் மலரின் 'இலவச இணைப்பு' என் தோழிகளின் கைக்குக் கிடைத்தாலும் கிடைத்தது. நான் சென்று பார்த்த வீடுகளில் தோழிகளின் கணவன்மார்கள் அல்லது தோழிகளே ரிப்பேர் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். இலவச இணைப்பின் படங்களைப் போல் பார்க்கக் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது. இலவச இணைப்பின் படங்கள் வெகு ஜோர். வயிறு வலிக்க ரசித்து சிரித்தோம்.
சேலம் - 6, எல். சாந்தாசிவம்.

சென்ற மாதம் நடந்த கோலப் போட்டியில் லிப்கோ கம்பெனியினர் 'ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர பூஜாக்ரமம் புத்தகத்தையும் இலவசமாகக் கொடுத்தார்களே!' அதைக் குறிப்பிட மறந்து விட்டீர்களா?
சென்னை-21, மகேஸ்வரி

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

நீங்களும் வரையலாம்!

ரவிராஜ்



படம்:1



படம்:2

4. வாழ்த்துப் படங்கள் வரைதல் :

புதுவருடம், தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், பிறந்தநாள் போன்ற விழா காலத்திற்கு வண்ண வண்ண வாழ்த்து அட்டைகளை நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் அனுப்பி மகிழ்கின்றோம் இல்லையா?

நம் உள்ளத்தில் உள்ள உணர்வுகளை வெளிப் படுத்தும் வகையில் வாசகங்களைக் கொண்ட வாழ்த்து அட்டைகளும் இப்போது நி றை ய விற்பனை ஆகின்றன. இவற்றை நாமே நம் வீட்டிலேயே தயாரித்து மகிழலாமே! அதையே தொழிலாக்கி விற்பனையும் செய்யலாமே!

ஆரம்பத்தில் நீங்களே ஒவ்வொன்றாக தனித் தனியாக வரைந்து வண்ணம் தீட்டி உங்கள் நண்பர்களுக்கோ உறவினர்களுக்கோ அனுப்பி மகிழலாம்! பிறகு இதையே நீங்கள் தொழிலாக்கிக் கொண்டு நல்ல வருமானத்தைப் பெறலாம்!

வெள்ளை நிற அட்டையில் உங்களுக்குத் தேவையான அளவுகளில் கத்தரித்து வைத்துக் கொண்டு, அதில் உங்களுக்கு விருப்பமான வாசகங்களை அச்சகத்தில் கொடுத்து பிரிண்ட் செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு நீங்கள் வரைய நினைத்த படங்களை பென்சிலில் லேசாக வரைந்து கொண்டு வண்ணம் தீட்டி வாழ்த்து அட்டைகள் தயார் செய்யுங்கள்!

வாழ்த்துப் படங்கள் வரையும் முறையில் பல விதங்களைப் பார்க்கலாம்.

படம் - 1 ஐப் பாருங்கள். முதலில் இந்தப் படத்தை எப்படி வரைந்து வண்ணம் தீட்டுவது என்று பார்ப்போம்!

டிரேசிங் பேப்பரை வாங்கி வந்து இந்தப் படத்தின் மீது வைத்து பென்சிலால் அல்லது பேனாவால் அப்படியே டிரேஸ் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வரைந்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டிய அட்டையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில், நீங்கள் டிரேசிங் பேப்பரில் டிரேசிங் செய்த படத்தை கார்பன் பேப்பரை உபயோகித்து நகல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம் - 2 : போஸ்டர் கலர் ஒயிட், போஸ்டர் கலர் கருப்பு ஆகிய இரு நிறங்களையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு வண்ணம் கலக்கும் பிளேட்டில், பிரஷ்ஷினால் கலந்தால் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல சாம்பல் நிறமாக மாறி விடும். இதை ஆங்கிலத்தில் கிரே என்று சொல்வார்கள்.



படம்:3

சாம்பல் நிறமாக மாறி விடும். இதை ஆங்கிலத்தில் கிரே என்று சொல்வார்கள்.

அழுத்தமான நிறங்களை உபயோகிக்க வேண்டிய இடத்தில் அழுத்தமான நிறத்தையும், இலேசான நிறங்களை உபயோகிக்க வேண்டிய இடத்தில் இலேசான நிறத்தையும் கலந்து படத்தில் காட்டிய வாறு வண்ணம் தீட்டலாம்!

படம் - 3 : சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம், கருப்பு, வெள்ளை ஆகிய நிறங்களை (போஸ்டர் கலர்) உபயோகித்து வரையப் பட்டது இந்தப் படம்.

நீல நிறத்தையும் + மஞ்சள் நிறத்தையும் - கலந்தால் பச்சை நிறம் வரும்

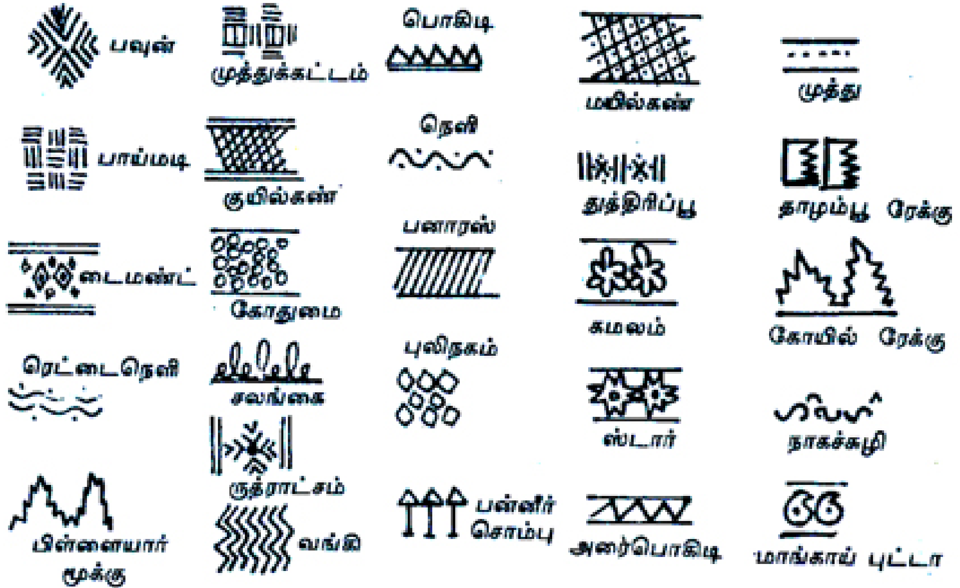
சிவப்பு நிறத்தையும் + வெள்ளை நிறத்தையும் - கலந்தால் ரோஸ் நிறம் வரும்

நீல நிறத்தையும் + வெள்ளை நிறத்தையும் - கலந்தால் இலேசான நீலநிறம் வரும்

சிவப்பு நிறத்தையும் + மஞ்சள் நிறத்தையும் - கலந்தால் ஆரஞ்சு நிறம் வரும்.

மேற்சொன்ன விதத்தில் நிறங்களை கலந்து வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியவாறு அந்தந்த இடத்தில் அந்தந்த வர்ணங்களை பூசி வாழ்த்துப் படங்கள் தயார் செய்யலாம்!

(தொடரும்)



பாரம்பரியப் புடைவைகள்

'கலாக்ஷேத்ரா' புடைவைகள் பற்றி அறியாத பெண்கள் இருக்க முடியாது. இவைகளை வடிவமைந்தவர் கலாக்ஷேத்ரா நிறுவனத்தை உருவாக்கிய ருக்மிணி தேவி அருண்டேல் அவர்கள். வழக்கத்திலிருந்து மாறுபட்டிருக்கும் இந்தக் கலாக்ஷேத்ரா புடைவைகள் மிகவும் புராதன சிறப்பு மிக்கவை. பழமையான நமது கலாச்சாரத்தையும், பாரம்பரியத்தையும் பறைசாற்று வனவாக இப்புடைவைகள் மிளிர்கின்றன. நமது தமிழ் இலக்கியங்களிலும், புராணங்களிலும் கோடி காட்டப்பட்டுள்ள வகைவகையான வடிவங்களை தன்னகத்தே கொண்டு விளங்குபவை இந்தப் புடைவைகள்.

அநேகமாக நாட்டியத்துடன் சம்பந்தப் பட்டவை இந்த வடிவங்களும் மோஸ்தர்களும் அவற்றைப் பலர் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள். அப்படியே பார்த்திருக்க வாய்ப்பிருந்தும், வகைகளும் பெயர்களும் தெரிவதில்லை. இக்குறையை ஓரளவு போக்க வசதியாக சில வடிவங்களும், அவற்றின் பெயர்களும் கீழே தரப் பட்டுள்ளன. சகோதரிகள் இந்த டிசைன்கள் கொண்ட புடைவைகளை வாங்கி அணிவதன் மூலம், தொன்மையான நமது பாரம் பரியத்தைப் பேண உதவி செய்யலாமே!

வண்ணச் சேர்க்கை வகைகள்

எண்ணெய்க் கலர் - கறுப்பும் அரக்கும்
சிங்க கலர் - அரக்கும் ஆரஞ்சும்
மாந்துளிர் - வயலட்டும் பச்சையும்
கற்பூர சல்பேட் - பச்சையும் நீலமும்
ராமர் பச்சை - பச்சையும் ஆரஞ்சும்
கிருஷ்ண மேகவர்ணம் - வயலட்டும் அரக்கும்.

- ரேவதி ராஜாமணி

கஞ்சி போடுவதும் ஒரு கலைதான்...



கஞ்சி போட்ட காட்டன் சேலைகளை எப்போதும் கட்டும் அநேக பெண்களுக்கு லாண்டரியில் போடும் அளவு மொடமொடப்பாக நம்மால் புடைவைகளுக்குக் கஞ்சி போட முடியவில்லையே என்று ஒரு மனக்குறை உண்டு. அதுவும் இந்த வெயில் காலத்தில் காட்டன் புடைவைகளைத் தவிர வேறு எதுவும் கட்ட முடியாத நிலை. நாமே வீட்டில் நன்கு கஞ்சி போட்டு, புதுப் புடைவையா என்று மற்றவர் கேட்கும் அளவு செய்து விடலாம்.

★ அதிகம் விலை கொடுத்து ஸ்டார்ச் பவுடரைக் கடையில் வாங்க வேண்டாம். மைதா மாவு அல்லது மிஷினில் அரைத்து வந்த ஜவ்வரிசி மாவு போதும்.

★ மைதா மாவு அல்லது ஜவ்வரிசி மாவை தண்ணீரில் நீர்க்கக் கரைத்துக் கொதிக்க விடவும். ஒரு புடைவைக்கு ஒரு மேஜைக்கரண்டி மாவு என்று எடுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடவும்.

★ கொதித்த கரைசலை வடிகட்டி விடவும். சிறு சிறு கட்டிகள் வடிகட்டும் போது போய் விடும்.

★ எப்போதும் காய்ந்த புடைவையை மட்டுமே கஞ்சியில் நனைக்க வேண்டும்.

★ மிகவும் இறுக்கமாக பிழியக் கூடாது.

★ நல்ல டார்க் கலர் புடைவைகளுக்குக் கஞ்சியில் சிறு துளி நீலம் கலந்த பிறகு நனைத்துப் பிழியவும்.

★ சாயம் போகும் புடைவைகளைக் கடைசியாக நனைக்கவும்.

★ கூடுமானவரை வெய்யிலில் புடைவைகளை மடிப்புகள் அதிகம் இல்லாமல் நன்கு விரித்து உலர்த்துவது நல்லது. ஒரு பாயைத் தரையில் விரித்து அதன் மேல் புடைவையைக் காயப் போட்டால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும்.

★ கஞ்சியில் துளி பெர்ஃப்யூம் ஏதாவது கலந்து விட்டால் காய்ந்த புடைவையில் கஞ்சி நாற்றம் அடிக்காமல் வாசனையாக இருக்கும்.

★ புடைவையை அயர்ன் பண்ண கொடுக்கும் போது, நீங்களே புடைவையை நன்கு பிரித்து மடித்துக் கொடுங்கள். இதனால் புடவை நன்கு இஸ்திரி செய்யப் பட்டு வரும்.

– பாரதி மௌலி

அதிர்ஷ்டசாலி!

ருக்மணி பார்த்தசாரதி

சாமிநாதனுக்கு வயது அறுபதைத் தாண்டிவிட்டது. அவருடைய மனைவி பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு முன் போய்ச் சேர்ந்தபோது ஒரே மகன் தியாகுவுக்குப் பதினைந்து வயது, மனைவியின் மரணத்தினால் அவர் வருந்தினதென்னவோ உண்மைதான். வாயைத் திறக்காத, தனக்கென்று எதையும் கேட்காத, இலவச வேலைக்காரியை, சமையல்காரியை, வண்ணாத்தியை, தன் மகனின் ஆயாவையல்லவோ இழந்து விட்டார் அவர்!

கிராமத்தில் தூரத்து உறவில் ஒருத்தி இருந்தாள். சகோதரி முறை. ஏறக்குறைய அவர் வயதுதான் இருக்கும். தமக்கும் மகனுக்கும் சமைத்துப் போட அவளை அழைத்து வந்தார் சாமிநாதன்.. மனைவி இருந்தவரை தளபாகமாக உண்டு பழகி விட்ட நாக்கு வேகாத பருப்பையும், உப்பு உறைப்புப் பதமே தடுமாறும் காய்கறிகளையும், கற்கள் நெருடும் சாதத்தையும் சுவைத்தபோது கோபித்துக் கொண்டது. ஆனால் இந்தக் கோபத்தை அவள் மீது கொட்ட முடியவில்லை... ''எனக்குத் தெரிஞ்சது இதுதான்... பிடிக்கலைன்னா சொல்லு திரும்பிப் போயிடறேன்.. அங்கே அத்தனை பேர் தடுத்து நிறுத்தியும் உன் மேலும் உன் பிள்ளை மேலும் பரிதாபப் பட்டு வந்தேன் பார், என் புத்தியைச் செருப்பால் அடிக்கணும்?'' என்றாள்.

கிழவி துணி துவைக்கமாட்டாள்... கோலம் போட்டு வீட்டைப் பெருக்கித் துடைக்கமாட்டாள்... ''என்னாலாகாதுயா சாமிநாதா! அப்புறம் ஜுரம் கிரம் வந்தால் என் உயிருக்கு நீயா உத்திரவாதம்? ஒரு வேலைக்காரியைப் போடு!'' என்றாள்.

மாதம் பிறந்தால் கிழவியின் மகன் பெயருக்கு ஐம்பது ரூபாய் அனுப்பிவிட வேண்டும். வேலைக்காரியின் சம்பளம் தனி. ஆனால் வீட்டுக்கு நல்ல காவல்... தவிர, கிழவி திருடமாட்டாள், வேலைக்காரி திருட விடவும் மாட்டாள்.

வாழ்க்கை தொடர்ந்தது. சாமிநாதன் ரிடயரான போது தியாகு வேலையில் இருந்தான். கிழவியின் சமையல் சாதாரணத்தை விடக் கூட மோசமாகும்போது சாமிநாதன் பிள்ளையிடம் வந்து, ''உன் அம்மாவுக்கு மகா கொழுப்பு... சாகிறதுக்கு அப்படி என்ன அவசரம்? அல்பாயுசில் போய்த் தொலைஞ்சு என் பிராணனை வாங்கறாள் கடன்காரி!'' என்பார். ஹோட்டலுக்குச் சென்று சாப்பிட்டுவிட்டு மகனுக்கும் ஏதாவது ஸ்பெஷலாகப் பார்சல் வாங்கிக் கொண்டு வருவார்... ''சாப்பிடுடா தியாகு!'', என்று அன்பொழுகக் கூறுவார்.

''ஒரு மாசம் லீவு கொடுப்பா சாமிநாதா! ஊருக்குப் போயிட்டு வந்துடறேன்... எல்லாரையும் பார்க்காமல் கண் பூத்துப் போச்சு!'', என்றாள் கிழவி. ''சரி!'' என்றார் சாமிநாதன். ''போக வர ரெயில் செலவுக்குப் பணம் கொடு!'' என்றாள். கொடுத்தார். ''வழி செலவுக்குத் தனியாய் ஒரு இருபது ரூபாய் கொடு!'' என்றாள். கொடுத்தார். ''போகச்சே வெறும் கையோடேயா போக முடியும்?... ஏதாவது துணி மணி வாங்க வேண்டாமா? ஒரு ஐநூறு ரூபாய் கடனாகக் கொடு!'' என்றாள். சாமிநாதனுக்குச் சட்டென்று கோபம் வந்தது. ''ஐநூறா? இங்கே என்ன, பணம் கொட்டியா கிடக்கிறது?'' என்று அவர் குரலை உயர்த்தின போது கிழவி தன் குரலை உயர்த்தாமலேயே, ''ஏண்டாப்பா என்னைப் பார்த்துக் கத்தறே? நான் என்ன செவிடா? உன் பிள்ளைக்கு பதினைஞ்சு வயசிலிருந்து இதுநாள் வரை வயிறு வாடாமல் சமைச்சுப் போட்டேனே, அதுக்குப் பிரதியா இது?'' என்று கண்களிலிருந்து நாலு சொட்டு நீரைச் சிந்த விட்டாள். சாமிநாதன் மனத்துக்குள் சபித்துக் கொண்டே இருநூறு ரூபாய் கொடுத்தார்.

''இந்தப் பணம் திரும்பி வரவா போறது? ரைட் ஆஃப் தான்!'' என்றார் தியாகுவிடம்.



பணம் திரும்பி வரவில்லை. கிழவியும் திரும்பி வரவில்லை. ரத்தினச் சுருக்கமாகத் தந்தி வந்தது. "கிழவி இறந்து விட்டாள். ஹார்ட் அட்டாக்!"

நிலைமையை ஆராய்ந்த சாமிநாதனுக்குப் பளிச்சென்று ஒரு ஞானோதயம் பிறந்தது. தியாகுவுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்துவிட்டால், பிரச்னை தீர்ந்தது! மறுபடியும் ஒரு இலவச சமையல்காரி, வேலைக்காரி, வண்ணாத்தி கிடைத்து விடுவாள்!

"ஆஹா! மறுபடியும் நாவிற்கு ருசியான உணவு. கடச் கட அடை... தொட்டுக் கொள்ள காரச் சட்னி, வெல்லப் பச்சடி... வெஜிடபின் உப்புமா... தொட்டுக் கொள்ள பொட்டுக்கடலை சட்னி, தக்காளி ஜாம். வெண் பொங்கல், தொட்டுக் கொள்ள கத்திரிக்காய்ப் புளிக் கொத்ஸு, எலுமிச்சை வெல்ல ஊறுகாய்... மனைவி இருந்தவரை இப்படித்தான் பொங்கிப் போடுவாள்... கடன்காரி போனதிலிருந்து நாக்கே செத்துவிட்டது."

தியாகுவின் மனத்தில் வேறு விதமான எண்ணங்கள் இருந்தன. சொந்தமாக வீடு வேண்டும். இந்த லெகஸி ஹான்ட் ஸ்கூட்டருக்குப் பதில் புது பைக் வேண்டும். ப்ரிட்ஜும், டி.வியும் காஸெட் டெக்குமாக வாழ வேண்டும்... தன் ஒருவனின் சம்பாத்தியத்திலும் அப்பாவின் பென்ஷனிலும் இதெல்லாம் முடியாது. அதனால் சம்பாதிக்கிற மனைவி வேண்டும்.

வீட்டுக்கு விளக்கேற்ற வந்தாள் சித்ரா. சித்திரம் போன்ற எழில் உருவம். பெயர் கனப் பொருத்தம்! ஒரு ப்ரைவேட் கம்பெனியில் மாதம் இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் சம்பாதிக்கும் இருபத்து நாலு வயதுப் பெண்.

தன் கல்யாணத்துக்காக லீவு போட்ட சித்ரா புகுந்த வீட்டில் அடி வைத்ததும் அந்த வீட்டின் களேபரத்தைப் பார்த்து ஒரு

★ வற்றல் போடுவது எளிது. பச்சை மிளகாய் அரைப்பது கடினம். என்னதான் மிக்ஸியில் அரைத்தாலும் வடிகட்டி வடி கட்டி எடுக்க வேண்டும். இதோ எளிய வழி. அரிசி களைந்து வடிகட்டி மில்லில் அரைக்கும் போதே பச்சை மிளகாயைப் போட்டு அரைத்து விடுங்கள். ஒரு கிலோ அரிசிக்கு 100 கிராம் மிளகாய் கணக்கு.

– ரோஜா

கணம் அதிர்ந்தாள். பின், ''பெண்கள் இல்லாத குடித்தனம்!'' என்றாள். இதைக் காதால் கேட்ட சாமிநாதன் குரலை மிகக் கம்பீரமாக வைத்துக் கொண்டு, ''என்னம்மா சொன்னே? ''ஏதோ கமென்ட் அடிச்சே போலிருக்கே?'' என்றார்.. ''ஆமாம் அப்பா! பெண்கள் இல்லாத குடித்தனம்னு சொன்னேன். இப்படியா குப்பையும் கூளமாக இருக்கும் வீடு? நான் ஒரு பத்து நாள் லீவை எக்ஸ்டென்ட் பண்ணினால்தான் இதைக் கொஞ்சமாவது ஒழுங்கு படுத்த முடியும்!'' என்று, அவர் முகத்தை நேருக்கு நேர் பார்த்துத் தயக்கமோ பயமோ இல்லாமல் சொன்னாள் சித்ரா.

தியாகு தந்தையின் முகத்தைப் பார்த்தான். ''என்ன, எதிர்த்தா பேசறே?'' என்று அவர் வெடிப்பார் என்று எதிர்பார்த்தான். ஆனால் அவர் பதில் சொல்லாமல் அவ்விடத்தைவிட்டு நகர்ந்தபோது அவன் மனம் சட்டென்று தன் தாயை நினைத்துக் கொண்டது. அம்மாவால் இப்படியொரு பதில் அளித்திருக்க முடியுமா? சித்ரா தைரியசாலிதான்.

ஒரே வாரத்தில் சித்ராவின் கைபட்டு வீடே கலைக் கூடமாக உருமாறிற்று. மாமனாரின் சௌகரியத்தை உத்தேசித்து அவருடைய அறையில் கட்டில், ஈஸி சேர், சிறு மேஜை... கணவனுக்கும் தனக்குமான அறையில் கவிதை நயத்தோடு அலங்காரங்கள். வரவேற்பறையில் அவள் கை வேலையின் சான்றுகள் சுவர்களில் படங்களாகவும் மேஜை விரிப்புகளில் வண்ணப் பூ வேலையாகவும் மிளிர்ந்தது. வாசலில் பூந்தொட்டிகளில் க்ரோட்டன்ஸ்.

''இதுவரை சரிதான்!'' என்று அரை மனத்தோடு ஒப்புக் கொண்ட சாமிநாதன், சித்ரா வேலைக்காரி ஒருத்தியை நியமித்த போது, ''எதற்கு இவள்? வீண் செலவு!'' என்று சிடுசிடுத்தார்.

''நான் ஆபீஸுக்குப் போகணும் அப்பா. எனக்கு வீடு மெழுக, துணி துவைக்க, இதற்கெல்லாம் நேரம் கிடையாது. ஆபீஸுக்கு லேட்டாகப் போய்த் தண்டச் சம்பளம் வாங்கறதில் எனக்கு உடன்பாடில்லை. நான் வேலைக்காரி வைக்கிறதில் தியாகுவுக்கும் ஆட்சேபணையில்லை!'' என்றாள் சித்ரா. சாமிநாதன் அதிர்ந்தார். தியாகுவாமே தியாகு! பெற்றுப் பெயர் வைத்த மாதிரி....

''சித்ரா! மரியாதை தெரியாது உனக்கு? புருஷன் பெயரைச் சொல்லறியே!''

''இதில் மரியாதைக் குறைவு என்ன இருக்கு? என் பெயர் சித்ரா... அது மாதிரி அவர் பெயர் தியாகு... தாட்ஸ் ஆல்!''

தியாகு மறுபடியும் தன் தாயை நினைத்துக் கொண்டான். அவருடைய கோபத்

தைக் கண்டு அவள் எப்படி நடுநடுங்கிப் போவாள்! பயத்தில் கைகாலெல்லாம் எப்படி வியர்த்துச் சில்லிட்டுப் போகும்!

அன்று மாலை அலுவலகத்திலிருந்து வந்த சித்ரா நேரே தன் மாமனாரின் அறைக்குச் சென்றாள். ஒரு கவரை அவரிடம் நீட்டினாள்.

''அப்பா! கல்யாணத்துக்குப் பிறகு நான் வாங்கற முதல் சம்பளச் செக் இதிலே இருக்கு... நீங்கள் வீட்டுக்குப் பெரியவர். அதனால் எனக்கு ஆசீர்வாதம் பண்ணி உங்கள் கையால் என்னிடம் கொடுங்கள்!'' அவள் மண்டியிட்டு அவரை நமஸ்கரித்தாள்.

சாமிநாதன் துணுக்குற்றார். என்ன துணிச்சல் இந்தப் பெண்ணுக்கு? ஆசீர்வாதம் செய்துவிட்டுப் பணத்தை அவளிடமே திருப்பித்தர வேண்டுமாமே! ஆனால் - பணிவோடு நமஸ்கரிக்கும் பெண்ணை, மகளின் ஸ்தானத்தில் இருப்பவளை - திட்டவா முடியும்?

ஆசீர்வதித்தார்... கவரைத் திருப்பித் தந்தார். பின், ''உன் சம்பளத்தை என்ன செய்யறதாக உத்தேசம்?'' என்றார்.

''பாங்கில் போடப் போறேன். நிறைய ப்ளான் இருக்கு அப்பா! போகப் போகப் பாருங்களேன்!'' சொல்லிக் கொண்டே அவள் உள்ளே சென்றாள்.

அத்தனை நேரம் அவருள் அடங்கியிருந்த கோபம் சட்டென்று பொங்கிற்று. தன் சம்பளத்தை அப்படியே அவரிடம் கொடுத்திருக்க வேண்டும் அவள். அது தான் முறை. கேவலம் ஒரு பெண்ணுக்கு பணத்தின் மீது உரிமை கிடையாது... சம்பளம் அவள் உழைப்புக்குத்தான் என்றாலும் அதன் உரிமை வீட்டிலுள்ள ஆண்களுக்குத்தான். பெண் அடங்கி, கையேந்தி நின்றால்தானே ஆண்களுக்கு அழகு? அவளுடைய சம்பளத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு அவளுடைய பஸ், காப்பி செலவுக்காகத் தாராளமாய் ஒரு நூறு ரூபாய் கொடுத்திருக்கமாட்டாரா?

அந்தக் கோபத்தை அவர் இரவுச் சாப்பாட்டின் மீது காட்டினார். ''எனக்குப் பசியில்லை. சாப்பாடு வேண்டாம்!'' என்றார்.

''உங்களுக்குப் பிடிச்ச சமையல் அப்பா! மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல்!'' என்றான் தியாகு.

''வேண்டாம்னால் என்னைத் தொண தொணக்காதே!'' என்று சித்ரா மீதிருந்த கோபத்தைத் தியாகு மீது கொட்டினார் அவர்.

''அவரென்ன குழந்தையா? வேண்டாம்னு சொல்லறச்சே ஃபோர்ஸ் பண்ணக் கூடாது!'' என்றாள் சித்ரா.

சிக்கனம் - '92

எலுமிச்சை சக்கையால் விளக்குத் தேய்க்க புளி மிச்சம்.

வசம்பப் பொடி + காய்ந்த வேப்பிலைப் பொடி — நாப்தலீன் பால்ஸ் செலவு மிச்சம்.

அரிசி களைந்த நீர், கறிகாய் வெந்த நீர், காப்பிச் சக்கை, டீச் சக்கை, வெங்காயத் தோல், கறிகாய்த்தோல் போட உரம் செலவு மிச்சம். உலர்ந்த காப்பிச் சக்கை, டீத்தூள் சக்கை, சாம்பல், சலிக்கப்பட்ட செங்கல் பொடி, மசிவான சோப்புத் தூள் சேர்த்துப் பாத்திரம் தேய்க்கலாம்.

- அகிலா

சாமிநாதன் தம் அறைக்குச் சென்று விளக்கை அணைத்துவிட்டுப் படுத்துக் கொண்டார். ''வீட்டுக்குப் பெரியவன் நான் பட்டினி என்றால் எல்லாரும் பட்டினி!'' என்று குரூரமாக நினைத்து வக்கிரமாகத் திருப்திப் பட்டுக் கொண்டார். ஆனால், சமையலறையிலிருந்து சம்பாஷணைத் தெளிவாகக் கேட்டது.

''சாப்பிடலாமா? தட்டு போடட்டுமா?''

''அப்பா சாப்பிடலையே, சித்ரா?''

''பசியில்லை, வேண்டாம்னு சொன்னாரே!''

''எனக்கும் அந்தளையாகப் பசி இல்லை, சித்ரா!''

''சரி... நீங்கள் அப்புறமாய்ச் சாப்பிடுங்கள். நான் மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்துக்கறேன். டயர்டா இருக்கு!''

''அப்படியானால் எனக்கும் சேர்த்துத் தட்டுப் போடு. சாப்பாட்டுக் கடை ஒரு வழியாய் முடிஞ்சுடும்!''

பாத்திரங்கள், கரண்டிகளின் சத்தம்.

''ரசம் ஏ ஒன், சித்ரா!''

''தாங்க்ஸ்!''

''பாவம், அப்பாவுக்குத்தான் கொடுப்பனை இல்லை!''

''நான் சூடாக ரசம் சாதம் கலந்து ''ஹாட் கேஸில்'' வைத்து அப்பா ரூம் டேபிள் மேல் வைக்கறேன். அப்புறமாகப் பசிச்சால் சாப்பிடட்டும்... பருப்புத் துவையல் கொஞ்சம் ஹெவி. அது வேண்டாம்! பெரியவா ராப்பட்டினி கிடக்கக் கூடாது!''

''நல்ல ஐடியா, சித்ரா!''

சித்ரா ஹாட் கேஸும் தட்டுமாக அவர் அறைக்கு வந்தபோது சாமிநாதன் தூங்குபவரைப் போல படுத்திருந்தார். அவள் ஓசைப்படாமல் அவற்றை மேஜை மீது வைத்துவிட்டு ஓசைப்படாமலேயே வெளியேறினாள்.

கோடையோ குளிரோ உள்ளாடைகளை
பொறுத்தவரை
வருடம் முழுவதும்
உகந்தது...





ஸ்பிக்டெக்ஸ் ®

கங்கா, யமுனா
லேடீஸ் பான்டீஸ்

நேர்த்தியான விலை, கவர்ச்சியான
வண்ணங்கள்... இன்றே வாங்கிடுவீர் —
சுகம் தரும், மிருதுவான பருத்தியிலே
ஸ்பிக்டெக்ஸ் சிறுவர்கள் ஜட்டிகள்
மற்றும் பனியன்களை.

Spictex
TIRUPUR — 638602
Ph : 23221; 27316; 28221

அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடம் கிடைக்கும்.

* கணவரை முறுக்குப் பிழியச் சொல்லுங்கள். விளையாட்டாக சொல்லவில்லை. மாவு கெட்டியாகப் பிசைய பிசைய, என்னை குடிக்காது, வெண்ணை வெளேர் என்று பக்ஷணம் வரும். அதனால் ஆண்கள் கை அழுத்துவது போல பெண்களின் கைகள் அழுந்தாது. அதனால் மாவு பிசைந்து கொண்டு ஆண்களைப் பிழியச் சொல்லுங்கள். பணம் மிச்சமாகும் என்று தெரிந்தால் ஆனந்தமாகச் செய்து விட்டுப் போய் விடுவார்கள்.

- அகிலா

வீடு அடங்கிவிட்டது. இரவு பதினொன்று இருக்கும். பசி வயிற்றைக் கிள்ளிற்று. "என்ன பிரமாத பசி! என்னால் பொறுக்க முடியாதா என்ன?" புரண்டு புரண்டு படுத்தார். ரசஞ்சாதம் வா வா என்றழைத்தது. ஏ ஒன் என்றானே தியாகு! அவன் அம்மா செய்வாளே, அதைவிடவா நன்றாயிருக்கப் போகிறது? சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். சித்ராவின் சமையல் ஞானம் இதோ சாயம் வெளுத்துவிடாதா?

ரசஞ்சாதத்தைத் தட்டில் கவிழ்த்துக் கொண்டார். கவளம் கவளமாக உண்டார். நிஜமாகவே ஏ. ஒன். கூடவே பருப்புத் துவையலும் ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்திருக்கலாம் சித்ரா! "ஹெவியாமே ஹெவி" என்று நினைத்து மீண்டும் கோபத்தை வரவழைத்துக் கொண்டார்.

மறுநாள் காலையில் அதிகம் பேசாமல் அவர் தம் கோபத்தை நுட்பமாக வெளிப்படுத்தலானார். தியாகுவுக்குத் தர்ம சங்கடமாக இருந்தது. ஆனால் யாரை அதுதைக்க வேண்டும் என்று விரும்பினாரோ, அந்தச் சித்ரா அதைப் பொருட்படுத்தியதாகவே தெரியவில்லை.

சாதாரணமாக அலுவலகத்திலிருந்து பஸ் பிடித்து ஐந்தே முக்கால் மணிக்கு வீடு திரும்பும் சித்ரா அன்று மூன்று மணிக்கே ஆட்டோ ரிக்ஷாவில் வந்து இறங்கினாள்.

"என்னம்மா?" என்றார் சாமிநாதன்.

"தலைவலி மண்டையைப் பிளக்கிறது. ஜுரமும் இருக்கு. அரை நாள் லீவு போட்டிருக்கேன்!" முகம் சிவந்து, கண்கள் சோர்ந்திருந்தது.

"நீ எனக்காக போட்டு வெச்சிருந்த காப்பி ஃப்ளாஸ்கில் அப்படியே இருக்கு! வேண்டுமானால் குடி!" அவர் அதை ஒரு குத்தல் பேச்சுக்காகத்தான் சொன்னார். அவளோ, "சரி அப்பா!" என்றுவிட்டு, ஒரு ஜுர மாத்திரையை விழுங்கிவிட்டுக் காப்பியைக் குடித்தாள். தன் அறைக்குச் சென்று படுத்துக் கொண்டாள். உறங்கிப் போனாள்.

ஐந்தரை மணிக்கு ஸ்கூட்டரில் வந்து இறங்கின மகனிடம் சாமிநாதன் "சித்ராவுக்கு அரை நாள் லீவாம் ஆட்டோவில் வந்து இறங்கினாள், மூணு மணிக்கு!" என்றார்.

"ஏன்?" தியாகு குழப்பத்தோடு கேட்டான்.

"தலை வலியாம். ஜுரமாம். காப்பி சாப்பிட்டாள். தூங்கிப் போயிட்டாள்!"

தியாகு பதற்றத்தோடு உள்ளே சென்று சித்ராவின் நெற்றியில் கை வைத்துப் பார்த்தான். உஷ்ணம் நன்றாகத் தெரிந்தது. தந்தையிடம் வந்தான். "நல்ல ஜுரம், பாவம்!" என்றான்.

மாலை ஆறு மணிக்குத்தான் கண் விழித்தாள் சித்ரா. தியாகுவை அழைத்து, "பாலைக் காய்ச்சி காப்பி கலந்து, அப்பாவுக்குக் கொடுத்து நீங்களும் குடியுங்கள்.. அப்பா மத்தியானம் கூட காப்பி குடிக்கலை" என்றவள் மறுபடியும் சுருண்டு படுத்துக் கொண்டாள்.

காப்பியோடு வந்த மகனைப் பார்த்து, "பேஷ் பேஷ்.... கல்யாணமான வேளை, காப்பி டிபார்ட்மெண்ட் உன் தலையில்!" என்றார் சாமிநாதன்.

"சித்ராவுக்கு ஜுரம் அப்பா...."

"என்னடா அதிசயம்? இப்படியா விளக்கு வைக்கிற நேரத்தில் தூங்குவாள் ஒரு சுமங்கலிப் பெண்? உன் அம்மாவுக்கும்தான் ஜுரம் வரும்....."

தியாகுவுக்குச் சட்டென்று ஒரு சம்பவம் நினைவில் தோன்றிற்று. அவனுக்கு பதின்மூன்று வயதிருக்கலாம். அன்று காலையில் எழுந்தபோதே அம்மாவுக்கு ஜுரம். எழுந்து நின்றவள் மூன்று முறை தடுமாறி உட்கார்ந்தாள். "எல்லாம் பாசாங்கு... இந்த ஏமாற்று வேலை என்னிடம் பலிக்காது... சீக்கிரம் எனக்குக் குளிக்க வெந்நீர் போடு. சமையலைக் கவனி.. டிபனை பார்ஸல் பண்ணு!" என்று கத்திக்கொண்டே இருந்தார் அப்பா. "சோம்பேறிக் கழுதை! என்னிடமா நாடகமாடறே!" என்றார்... ஒருவழியாக அவர் அலுவலகம் சென்றதும் தாயின் நெற்றியைத் தொட்டுப் பார்த்தான் தியாகு.. அனலாகத் தகித்துக் கொண்டிருந்தது.

எத்தனை கஷ்டத்தோடு அம்மா அத்தனை வேலையையும் செய்து முடித்திருப்பாள்! பின்பாட்டுப் போல் அப்பாவின் வசவுகள், கட்டளைகள், இப்போதோ, சித்ரா உறங்க, அவன் தனக்கும் தந்தைக்குமாகக் காப்பி தயாரிக்கிறான்.....

நாட்கள் செல்லச் செல்ல சித்ராவுக்குத் தன் மாமனாரின் குணம் புரிந்துவிட்டது. பழகிவிட்டது. அவ்வப்போது தியாகு தன் தாயைப் பற்றி அவளிடம் சொல்வான்.... தன் தந்தையின் சர்வாதிகாரக் கொடுமை களையெல்லாம் வாய் திறவாமல் பொறுத் துக் குடும்பம் நடத்தினாள் தன் தாய்.... அவள் தப்பித் தவறிக் கூட அவரைப் பற்றி மூன்றாம் மனிதரிடம் குறை கூறியதில்லை என்பதை அடிக்கடிச் சொல்வான். அவன் சொல்லச் சொல்ல, சித்ராவின் மனம் உருகிப்போகும். பாவம் தியாகு... தன் தாய் பட்ட சிறுமைகளைக் கண் கூடாகக் கண்டவன். அப்போது அவன் சிறுவன். பள்ளி மாணவன்... தாய்க்காகப் பரிந்து பேசும் தைரியம் இருந்திருக்காது. அந்த வருத்தமோ அவன் மனத்தில்? தாயின் பொறுமையை எத்தனை விதமாக, எத் தனை முறைகள் விளக்கிச் சொல்கிறான்! மனத்தளவில் அவளைப் பூஜிக்கிறானோ? தந்தையை வெறுக்கிறானோ? அப்படி யென்றால் வெளிப்படையாக அந்த வெறுப்பு தெரியவில்லை. ''அவளே போய்விட்டாள்! இனி அவரை வெறுத்து என்ன லாபம்?'' என்ற விரக்தியோ?

மாதங்கள் மறைந்தன.

''என் அக்கௌண்டில்கணிசமாகப் பணம் இருக்கு! உங்கள் பழைய ஸ்கூட் டரை வித்து, அந்தப் பணத்தையும் போட்டு புதிதாய் ஒரு பைக் வாங்கலாம்!'' என்று சித்ரா தன் கணவனிடம் சொன் னாள்.

''அதுக்கு அவசரமில்லை சித்ரா. முதலில் கலர் டீ.வி. வாங்கலாம்!'' என் றான் தியாகு.

''ஏன்?''

''அப்பா நாளெல்லாம் தனியாய் வீட்டிலிருக்கார். பேச்சுத் துணைக்குக் கூட யாருமில்லை. போரடிக்குமே! டீ.வி இருந் தால் கொஞ்சமாவது பொழுது போகும்.''

வியந்து போனாள் சித்ரா. அவன் கண்ணுக்கெதிரேயே அவன் தாயைக் கொடுமைப்படுத்திய தந்தை... அவருக்காக எப்படிக் கனிகிறான் தியாகு!

மிகவும் நேர்த்தியாக ஒரு கலர் டீ.வி.யை இருவருமாக வாங்கி வந்தார் கள். வரவேற்பறையில் பொருத்தினார்கள். அப்பா சௌகரியமாக உட்கார்ந்து பார்க் கும் வகையில் டீ.வி யிலிருந்து சரியான தூரத்தில் ஒரு மெத்தையிட்ட சோபாவைப் போட்டான் தியாகு. ''உட்கார்ந்து பாருங் கள் அப்பா. சௌகரியமாயிருக்கா அப்பா?'' என்று கேட்டுக் கேட்டுத் திருப் திப்பட்டுக் கொண்டான்.....

காலம் கழன்றது. டீ.வியில் நிகழ்ச்சி ஏதாவது இருந்தால் சாமிநாதனை அதற் கெதிரே காணலாம். நிகழ்ச்சி எந்த மாநில



தாங்க முடியாத அடுக்கு இருமல் சிலரைத் தொந்தரவு செய்யலாம். முருங்கைக் கீரையை உப்பு சேர்த்து உள்ளங்கையில் கசக்கவும். சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்துத் தொண்டை யில் தடவினால் இருமல் குறைந்து குரல் பிசியும். 'காய்கறிக் காரியின் யோசனையை நான் அனுபவித்துப் பலன் கண்டேன்.

- ரோஜி

மொழியில் இருந்தாலும், புரிந்தாலும் புரியாவிட்டாலும், நன்றாகவோ அபத்த மாகவோ இருந்தாலும், அவர் தெய்வமே என்று அதனெதிரே அமர்ந்திருந்த காட்சி பார்க்கவே பரிதாபமாக இருந்தது.

அன்று சித்ராவின் அலுவலகத்தில் ஒரு பார்ட்டி... சீக்கிரமே முடிந்துவிட்டது. சாதாரணமாக ஐந்தே முக்காலுக்கு வீடு திரும்புபவள் ஐந்தேகாலுக்கே திரும்பி விட்டாள்.

வாசலில் தியாகுவின் ஸ்கூட்டர் நின் றிருந்தது. அவனும் திரும்பிவிட்டான்.

வீட்டுப் படிகளில் அடிவைத்தவள் சட் டென்று நின்றாள். வாசலறையில் தியாகு தன் தந்தையோடு பேசிக்கொண்டிருந்தான்.

''உனக்குக் காஸெட் டெக் வாங்கணும் போல் இருந்தால் வாங்கேன், தியாகு! தயங்கறது ஏன்?''

''நான் ஆசைப்படறது எனக்காக இல்லை அப்பா.... அது வீட்டிலிருந்தால் நீங்கள் இஷ்டப்பட்டபடி, இஷ்டப்பட்ட போது திரைப்படம் பார்க்கலாம்... உங்க ளுக்கு டீ.வி பார்த்துப் பார்த்து போர் அடிக்காது!''

''நல்ல ஐடியாதான்!'' சாமிநாதனின் குரலில் பெருமை.

''ஆனால் பணம் போதாது, அப்பா.... என் அக்கௌண்டில் நாலாயிரம்தான் இருக்கு! சித்ரா தன் சேமிப்பில் டீ.வி வாங்கிவிட்டாள்!''

''அவள் நகையில் ஒரு நாலு சவரனை

விற்றால் பிரச்னை தீர்ந்தது! இதுக்கா இப்படி மனைசப் போட்டு குழப்பிக்கறே? நல்ல பிள்ளைதான் போ!"

சித்ரா அதிர்ந்தாள்... என்ன சொல்கிறார் மாமனார்! அவள் நகையைத் தியாகு விற்பதா? பிறந்த வீட்டில் அவளுக்குக் கிடைத்த சீதனத்தையா?

"சித்ராவைக் கேட்க எனக்குத் தயக்கமாயிருக்கு அப்பா!"

"கேட்பானேன்? அவள் நகை உனக்குத்தானே சொந்தம்?"

"இதைச் சித்ரா ஒப்புக்கொள்ள மாட்டாள், அப்பா!" தியாகுவின் குரலில் - அதென்ன? வருத்தமா? சுயபச்சாதாபமா?

"பைத்தியக்காரன் நீ... அந்த நாளில் நான் என்ன பண்ணினேன் தெரியுமா? ஒரு நாள் தபாலில் ஒரு கடிதம் வந்தது. ஆப்பிள் தோட்டம் விற்பனைக்கு வருகிறதாம். எங்கே? சிம்லாவில்! ஐயாயிரம் ரூபாய் குறிப்பிட்ட முகவரிக்கு அனுப்பினால் தோட்டத்தை நம் பெயருக்கு மாற்றிப் பத்திரம் அனுப்புவார்களாம். தோட்டத்து ஆப்பிளை அவர்களே நமக்குக் கஷ்டமில்லாமல் விற்று வருஷம் தவறாமல் இரண்டாயிரம் ரூபாய் அனுப்புவார்களாம் - பத்து வருஷம்! என் கையிலோ நூறு தான் இருந்தது. பார்த்தேன்.. அப்போது சவரன்

இப்பொழுது கோடைக் காலம். எங்கு பார்த்தாலும் வண்டியில் தர்பூஸ் பழம் விற்கப்படுகின்றது. ஒருநாள் தர்பூஸ் பழமம் வாங்கினேன். அதன் சிவப்புப் பகுதியைச் சாப்பிட்டு விட்டு மற்ற பகுதியைத் தூக்கி எறிந்தேன். மறுமுறை தர்பூஸ் வாங்கிய போது இப்படிச் செய்தால் என்ன என்று யோசித்தேன்.

பழத்தின் சிவப்புப் பகுதியை மட்டும் கத்தியால் வெட்டி எடுத்து விட்டு, சிவப்புப் பகுதிக்குக் கீழே உள்ள வெண்மையான பகுதியை பூசணிக்காய் போல் தோல் சீவி, கூட்டுக்கு நறுக்குவது போல் துண்டு துண்டாக நறுக்கி பயத்தம் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, போட்டுக் குக்கரில் வேகவைத்தேன். குக்கர் திறந்தவுடன், வேண்டிய அளவு உப்பு தேங்காய், பச்சை மிளகாய், சீரகம் அரைத்து அதில் கலந்தேன். கூட்டு பிரமாதம் [illegible] ருசியாக இருந்தது.

மறுநாள் கடலை ஊறப் போட்டு, கருவடகம் தாளித்து புளிக்கூட்டு செய்தேன். அதுவும் நன்றாக இருந்தது.

மற்றொரு நாள் பூசணிக்காய் அல்வா போல் (காசி அல்வா), தர்பூஸ் பழத்தின் வெண்மைப் பகுதியை அல்வா செய்து பார்த்தேன். இது காசி அல்வா போல் மமிகவும் நன்றாக இருந்தது.

- மாலதி சுப்ரமணியன்

விலை ஐநூறு ரூபாய்... உன் அம்மாவின் பத்து சவரன் ரெட்டை வடச்சங்கிலியை விற்றுப் பணத்தை அனுப்பினேன்!''

''ஆப்பிள் தோட்டம்?''

''தோட்டமாவது ஒன்னாவது! ஏமாந்து வித்தையடா தியாகு! அந்த இடத்தில் தோட்டமே இல்லை. எவனோ பணத்தைச் சுருட்டிக் கொண்டு ஓடி விட்டான்!'' சாமிநாதன் கடகடவென்று சிரித்தார்.

''தன் நகை பறிபோனதென்று அம்மா உங்களிடம் சண்டை போடலியா?''

''என்னது! சண்டையா? என்னிடமா? அத்தனை தைரியம் உண்டா அவளுக்கு? வாயைத் திறக்கலை அவள்.... திறந்திருந்தால் அறைகிற அறையில் கன்னம் கன்னிப்போயிருக்கும்.. கழுத்தைப் பிடித்து வெளியே தள்ளிக் கதவைச் சாத்தியிருப்பேன்!''

வெளியிலிருந்தபடியே இதைச் செவியுற்ற சித்ரா கூசிப் போனாள். அவளிருந்த இடத்திலிருந்து தியாகுவின் முகம் தெரியவில்லை. தன் தாய்க்கு இழைக்கப்பட்ட இந்தக் கொடுமையைக் கேட்டு அவன் துடிதுடித்துப் போவானே!

சற்று நேர மௌனத்துக்குப் பிறகு தியாகு பேசினான்.

''அப்பா! உங்களுக்கு நினைவிருக்கா? ஒரு நாள் அம்மா பரிமாறின குழம்பில் சூடு கொஞ்சம் குறையவே உங்களுக்குக் கோபம் வந்தது. தட்டைத் தூக்கி அவள் மேல் விட்டெறிந்தீர்கள். அதன் விளிம்பு பட்டு அவள் நெற்றியிலிருந்து ரத்தம் கொட்டித்து.... அப்படியே சுருண்டு உட்கார்ந்தாள் அம்மா... ஆனால் வாயைத் திறக்கலை. ரத்தம் நிற்கிறவரை காத்திருந்தாள். பின் எதுவுமே நடக்காதது போல் குழம்பைச் சுடவச்சு உங்களுக்குப் பரிமாறினாள். இந்தச் சம்பவம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கா.''

''இல்லை.... இப்போதென்ன, அதைப்பற்றி?''

சட்டென்று சித்ராவின் மனத்தில் பீதி நிறைந்தது. சாமிநாதனே மறந்துவிட்ட சம்பவத்தைத் தியாகு இன்னும் மறக்கவில்லை. சிறுவனின் மனத்தில் அழியாச் சித்திரமாகப் பதிந்துவிட்டது அது. இப்போது, தாயின் நகையைக் கருணையோ நியாயமோ இன்றி அபகரித்த தந்தையின் செயலை அவரே சொல்லக் கேட்டுவிட்டான். இவற்றின் விளைவாக - தியாகு என்ன செய்வான்? பெரியவரைத் தாக்கி, அடித்து - தெய்வமே! இப்படியெல்லாம் நடக்கக் கூடாதே!

அறையில் அசாத்திய மௌனம் நிலவிற்று. பின், தியாகுவின் குரல் ஒலித்தது. ''அப்பா! நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி!''

சித்ரா அதிர்ந்து போனாள்.... தியாகு வின் குரல் தொடர்ந்தது.

''மனைவின்னா அம்மாவைப் போலத்தான் இருக்கணும். அடங்கிப் போகணும்.. கணவனுக்குக் கட்டுப் படணும்... தன்னைவிட அவனை உசத் தியாய் நினைக்கணும். அவன் என்ன செய்தாலும் பொறுத்துக்கணும்... அந்த மாதிரி மனைவியாய்த்தான் அம்மா உங்க ளுக்கு இருந்தாள். அப்பா! நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி! சந்தேகமில்லை! அந்த அதிர்ஷ்டம் எனக்குக் கிடைக்கவே கிடைக் காது அப்பா.... சித்ராவை நான் அதட்டி அடக்க முடியாது. என் சம்பாத்தியத்தை நம்பி அவள் இல்லை... என்னத்தனை அவளும் சம்பாதிக்கிறாள்... நான் கொடு மைப் படுத்தறதாக அவள் நினைச்சால், உடனே என்னை விட்டுவிட்டுப் போவாள். விஷயம் கோர்ட் வரை போகும்.... அதில் எனக்கும்தானே அப்பா அவமானம்?''

சித்ரா அப்படியே துவண்டு உட்கார்ந் தாள். உடல் குப்பென்று வியர்த்தது. அங்கமெல்லாம் நடுங்கிற்று. ''பொறுமை, பொறுமை!'' என்று தியாகு தன் தாயைச் சிலாகித்தானே, அதை அவன் தாய் மேலிருந்த பாசத்தினால் சொல்லவில்லை. அப்படிப் பொறுத்திருப்பதுதான் பெண் தர்மம் என்று திரும்பத்திரும்ப வலி யுறுத்திக் கொண்டிருந்தான். அவன் பாச மெல்லாம் தன் தந்தையிடம்தான், அவனுடைய மரியாதை அவர் கண்டிப் புக்குத்தான், திறம்பட மனைவியை அடக்கி ஆண்ட அவர் ''ஆண்மைக் கு''தான்... அவரைத்தான் அவன் நேசித்தான், அதிர்ஷ்டசாலி என்று பாராட் டினான், வீரக் கதாநாயகனாக இதயப் பீடத்தில் ஏற்றி வைத்தான்....

கண்ணீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சித்ரா அழுதாள் : -

தியாகுவுக்குத் தன் தாய்மேல் அன்பும் பரிவும் இருந்ததாக இத்தனை காலம் நம்பி உருகிப்போனாளே, அந்த அறியாமைக் காக; அப்படி இல்லை என்று அறிந்தபோது சட்டென்று அவன் மனத்தின் கோழைத் தனமும் விகாரமும் தெரிந்தனவே, அந்தத் தரிசனத்துக்காக; கணவனுக்குப் பயந்து பயந்து அடிமை வாழ்க்கை வாழ்ந்து, கடைசியில் தன் ஒரே மகன் தியாகுவின் மனத்தில் கூட ஒரு மேன்மையான இடத் தைப் பிடிக்க முடியாமல் தோற்றுப் போன தன் மாமியாராகிய பெண்ணுக்காக -

சித்ரா வெகு நேரம் அழுதாள்.

பெண்கள் ஏமாறும் விஷயங்கள்;

பங்குபெறுவோர்
பாண்டிச்சேரி லயனஸ்
கிளப் பெண்மணிகள்......

கஷ்மீரா : நாம இப்ப முதலில் பெண்கள் ஏமாறும் விஷயங்களை பற்றிப் பேசுவோம்.

ராஜலட்சுமி : ஆமாம்.... இப்ப சிறுமி முதல் கிழவி வரை பெண்கள் பல விஷயங்களில் ஏமாறி வராங்களே....

அமுதா : பத்திரிகைகளில் படிக்கும் போது மனசு கொதிக்குது... பத்து வயசு.. எட்டு வயசு சிறுமிகளை ஏமாற்றிக் கெடுக்கற மனித மிருகங்கள் கூட இருக்கே....

கஷ்மீரா : நான் ஒரு கிராமத்திற்குப்



போனபோது ஆறாவது படிக்கும் மாணவியைப் பள்ளிக்கூட ஆசிரியரே கெடுத்ததா சொன்னாங்க. ஒழுக்கம் இல்லாத அந்தச் செயலுக்காக அந்த ஆசிரியரை ஊரை விட்டே துரத்திட்டாங்க.

பரிமளா : நகரங்களை விட கிராமங்களில்தான் இந்தக் கொடுமை அதிகம் நடக்குது. இதைக் கிராமத்தின் பெரியவர்கள் ஒன்றுகூடி தடுக்கக் கடுமையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கணும்.

சித்ரா : சிறுமிகள் பருவம் கறது ரெண்டுங்கெட்டான் வயசு. எதையும் எளிதில் நம்பி விடற வயசு. அப்ப பாலுக்கும், விஷத்துக்கும் வேறுபாடு தெரியாது.

சாந்தா : அப்பதான் பெற்றோர்கள் ரொம்பக் கவனமா இருக்கணும். இதை

ஏமாற்றும் விஷயங்கள்...

- கலந்துரையாடல்

மறைவு காய் மறைவா உலகத்திலே நடக்கற அநியாயங்களைக் கூறி எந்தச் சூழ் நிலையிலும் யாரிடமும் ஏ மா றா ம ல் இருக்க சிறுமிகள் மனசைப் பக்குவப்படுத் தணும்.

ஜானகி : அது மாதிரி 'டீன் ஏஜ்' வந்திட்டா இளம் பெண்கள் ஏமாறுவது காதல் விஷயத்தில்தான்.

கௌசல்யா : டீன் ஏஜில் காதலிக்க வில்லை என்றால் பெரும் பாவம் என்பது போல் திரைப்படங்களும், பத்திரிகைக் கதைகளும் சொல்லிக் கொடுத்து விடு கிறதே.

சித்ரா : எனக்குத் தெரிந்து சில பெண்கள் இந்தக் காதல் எனும் கானல் நீரை நம்பி ஏமாந்து வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களை சந்திக்க இருக்காங்க.

கஷ்மீரா : படிக்கும் போது படிப்பைத் தவிர வேறு நினைப்பே வரக்கூடாது. வருகிற காலத்தில் படிக்காத பெண்களுக்கு மதிப்பே இருக்கப் போவதில்லை. அதனால காதல்... கத்திரிக்காய்னு ஏமா றாமல் முழு கவனத்தையும் படிப்பிலே செலுத்தி நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற முயற்சிக்கணும்.



ராஜலட்சுமி : குடும்பப் பெண்கள் ஏமாறும் விஷயங்களுக்கு வருவோம். வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு வெளி உலகத் தொடர்பு இருப்பதால் அவர்கள் ஏமாறுவது அவ்வளவாக இ ல் லை. வேலை பார்க்காமல் வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள்தான் பல வழிகளில் ஏமாந்து வருகிறார்கள். வீட்டில் ஆண்கள் இல்லாத நேரத்தில் இவர்களை ஏமாற்ற என்றே ஒரு கும்பல் அலைகிறது.

அமுதா : உண்மைதான் சித்ரா. எனக் குத் தெரிந்த நண்பர் ஆபீஸிற்குச் சென்று இருந்த போது கேஸ் ஏஜென்ஸியில் இருந்து கேஸ் சிலிண்டர் கொண்டு வந்து வைத்துப் பணம் பெற்று ஒருவர் சென் றிருக்கிறார். இது காலையில் நடந்திருக் கிறது. மதியம் இன்னொரு ஆள் அந்த வீட்டிற்கு வந்து நண்பரின் மனைவியிடம் 'காலையில் கொண்டு வந்து வைத்த சிலிண்டரில் கோளாறு - லீக்கேஜ் இருக் கிறது வேறு சிலிண்டர் கொண்டு வந்து தருகிறோம்' என்று புதிய சிலிண்டரை எடுத்துச் சென்று விட்டார்கள். மாலை வரை மாற்று சிலிண்டர் வரவே இல்லை. நண்பர் ஆபீஸில் இருந்து வந்ததும் செய்தி அறிந்து அந்த கேஸ் ஏஜென்ஸியிடம் சென்று கேட்ட போது மதியம் அவர்கள் யாரையும் அனுப்பவில்லை என் ற உண்மை தெரிந்தது. மதியம் வந்த போலி, சிலிண்டரை திருடிச் சென்று விட்டான். நண்பரின் மனைவி ஏமாந்து விட்டாள்.

ராஜலெட்சுமி : இ து போலத்தான் வீட்டில் ஆண்கள் இல்லாத நேரத்தில் வந்து 'அய்யா அவசரமா பணம் வாங் கிட்டு வரச் சொன்னார்' அது இதுன்னு சொல்லி ஏமாற்றி விடறாங்க.

கௌசல்யா : ரேஷன்லே சர்க்கரை வாங்கித்தரேன்.... ம ண் ெ ண ண் ெ ண ய் வாங்கித்தரேன்னு பணத்தை வாங்கிட்டு போயே போயிடறாங்க... முன்பின் தெரி யாத, அறிமுகம் இல்லாத ஆட்கள் கிட்டே சர்வ ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்.

கஷ்மீரா : தங்க நகைகளில் அழுக்குச் எடுத்து சுத்தம் செய்து தருகிறேன் என்று வாங்கி ஆசிட்டில்-திராவகத்தில் போட்டு தங்கத்தைத் திருடி ஏமாற்றும் கூட்டமும் பெருகி வருது.... நம்பிக்கையான இடத்தைத் தவிர புதியவர்கள் கிட்டே தங்க நகைகளை, ஆபரணங்களை கொடுக்கவே கூடாது.

பரிமளா : வேலை பார்க்கும் பெண்களில் சிலர் கணவனுக்குத் தெரியாமல் சேமிக்கும் பணத்தை அதிகமான வட்டி கொடுக்கும் சிட் பண்டுகளில் போட்டு ஏமாந்து போயிடறாங்க.

அமுதா : இது பல இடங்களில் நடக்கற ஏமாற்று வேலை....

ராஜலெட்சுமி : மதுரையில் எனக்குத் தெரிஞ்ச பெண் ஒரு பிரபலமான சிட் பண்ட்டில் நிறைய பணம் போட்டு இப்ப ஏமாந்து போயிட்டா. ப ண த் தோ ட சிட்பண்ட்காரங்க ஓடிப் போயிட்டாங்க.

சித்ரா : நம்பகமான இடத்தில் வட்டி குறைவா வந்தாலும் அதில்தான் சேமிக்கணும்... கண்ட கண்ட சிட்பண்டுகளை நம்பி ஏமாந்து விடக்கூடாது. பல ஆண்டுகளா பெரும் புகழோடு நடத்தி வரும் சிட் பண்டுகளில் வேண்டுமானால் சேமிக்கலாம்.

கஷ்மீரா : இப்ப பெண்களை பல நூதனமான வழிகளில் ஏமாற்றி வராங்க. அதைச் சாமர்த்தியமா புத்திசாலித்தனமா சமாளிக்க ஏமாறாமல் இருக்கணும். யாரையும் உடனே நம்பிடாமல் விசாரிச்ச பிறகு செயல்படணும். சரி... இனிமேல் பெண்கள் ஏமாற்றும் விஷயங்களைப் பார்க்கலாமா.

ராஜலெட்சுமி : அதுவும் இ தோ ட தொடர்பு உடையதுதான். பெண்களை ஏமாற்றும் பெண்கள் இப்ப பெருகி வராங்க. ஆண்கள்தான் ஏமாற்றுவார்கள்னு அலட்சியமா இருக்கக்கூடாது.

உடலில் ரோமம் உள்ள பகுதிகளில் அடிபட்டு பிளாஸ்டர் போடும்படி நேரிட்டால் அதைப் பிரிக்கும் போது ரோமத்தோடு இழுப்பதால் வலி பயங்கரமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க ஆல்கஹால் அல்லது ஈதர் என்ற ரசாயனத்தை பிளாஸ்டர் உள்ள பகுதியில் ஊற்றினால் அந்த இடம் அப்படியே உறைந்துவிடும். அப்போது பிளாஸ்டரை விலக்கினால் சுத்தமாக வலி தெரியாது. ஆனால் 'ஒரு லிட்டர் ஈதரின் விலை [illegible] ரூ. 160/-ஆகிறது!

- தங்கமணி

பரிமளா : ஆமாம்.... திருவள்ளுவர் பஸ்ஸில் பேங்கில் வேலை பார்க்கும் இளம் பெண் பயணம் செஞ்ச போது அடுத்து அமர்ந்திருந்த நடுத்தர வயது பெண் ஏதோ சாப்பிட தந்ததும் அந்த இளம் பெண் மயக்கம் அடைந்து விட்டாள். அவள் கழுத்தில் இருந்த நகைகளை, கையில் இருந்த வளையல்களைத் திருடிக் கொண்டு அந்தத் திருட்டுப் பெண் பஸ்ஸை விட்டு இறங்கிப் போய்விட்டாள். ஊர் வந்ததும் அந்த இளம் பெண் முகத்தில் 'சோடா' அடித்து எழுப்ப வேண்டி இருந்தது.

சாந்தா : பஸ்ஸில், ரயிலில் யார் எது கொடுத்தாலும் வ ா ங் கி ச் சாப்பிடவே கூடாது. அதுதான் பாதுகாப்பானது.

சித்ரா : டவுன் பஸ்ஸில் குழந்தைகளுடன் பெண்கள் நிற்கும்போது அருகில் உட்கார்ந்திருக்கும் பெண், குழந்தையை மடியில் வைத்துக் கொள்வதாக வாங்கிக் கொஞ்சுக.... நகைகளைத் திருடிவிடும் ஏமாற்றும் உண்டு... பெண் பிக்பாக்கெட் திருடிகளும் உண்டு. நம்ம மேலே உரசி நிக்கற பெண்கள் கிட்டேயும் ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்.

பரிமளா : ரொம்ப சீரியஸா பேசிட்டு இருக்கோம் இல்லையா.... ஒரு ஜோக்கான சம்பவம் சொல்றேன் கேளுங்க... கோயமுத்தூரில் எவர்சில்வர் பாத்திரத்தைக் கூடையில் தூக்கி தெருத் தெருவா வித்துகிட்டு போன ஒரு ஆள் அவனுக்கு முன்னாலே போன ஒரு இளம் பெண்ணை மிரட்டி அவள் கழுத்தில்... காதில் போட்டிருந்த நகைகளை பிடுங்கிகிட்டு பாத்திரங்களோட கூடையை அவகிட்டே கொடுத்திட்டு ஓடிட்டானாம். அந்தப் பெண்ணும் பாத்திரக் கூடையைத் தூக்க முடியாமல் தூக்கித் தலையிலே வைச்சுகிட்டு வீட்டுக்கு போயிட்டாள். இதிலே வேடிக்கை என்ன தெரியுமா. அந்த பாத்திரக்காரன் எடுத்திட்டு போனது எல்லாம் கவரிங் நகைகள். அந்தப் பெண்தான் உண்மையில் பாத்திரக்காரனை ஏமாற்றி விட்டாள். (எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்)

கஷ்மீரா : நாம ஏதாவது விஷயத்திலே ஏமாந்து போயிட்டா அதை மறைக்கக் கூடாது. மற்றவங்களுக்கு அதைச் சொல்லி அவங்க ஏமாறாமல் தடுக்கணும். ஏமாறுபவர்கள் இருக்கறவரைதான் ஏமாற்றுபவர்கள் இருக்க முடியும். அதனால பெண்கள் எல்லா விஷயத்திலும் ஏமாறாமல் இருக்க புத்திசாலித்தனத்தை வளர்த்துக்கணும். அதுதான் எங்க ஆசை... விருப்பம்..

தொகுப்பு, படம் :
விஜயா கண்ணன்

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetic
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதய
நல்லெண்ணெ

மாறிப் போகும் உறவுகள்...

குந்தளா

"மாமி, நீங்க சதாபிஷேகம் செய் துண்டீங்களே! சதாபிஷேகத்திற்குத் திரு மாங்கல்ய தாரணம் உண்டா?" மன்னிதான் கேட்டாள்.

"நான் பண்ணிண்டு 15 வருடம் ஆகி றது. வயசாயிடுத்தா, எல்லாமே மறந்து போச்சு. ஒரு சமயம் தாலி கட்டிண்டாப்பல ஞாபகம் ஒரு சமயம் வெறும் காசுதான் கோத்துண்டேனோ என்று சந்தேகம். வாத்தியாரைக் கேட்டுடறதுதானே." மாமி யாருக்கு நிஜமாகவே மறந்து போய் விட்டது.

"ஒரு ஒரு வாத்தியார் ஒரொரு மாதிரி சொல்றார். எங்க சாஸ்திரிகள் சதாபி ஷேகம்னா கனகாபிஷேகம், அபிஷேக மந்திரம் தான் இருக்கே தவிர திருமங்கல்ய தாரண மந்திரமே இல்லை. அறுபதாம் கல்யாணத்திற்குத்தான் தாலி. சதாபிஷே கத்திற்கு இல்லை என்கிறார்."

"எங்க வீட்டு வாத்தியார் பேஷா உண்டு. கனகாபிஷேகம் செய்துக்கிறவா கையாலே தாலி கட்டிக்கிற பாக்கியம் கிடைக்கும். அந்தத் தம்பதிக்கு கல்யாணம் செய்து பார்க்கக் கொடுத்து வச்சிருக்க வேண்டும் என்கிறார்." இன்னொரு மன்னி சொன்னாள்.

"மாமியாரிடமே யோஜனை கேட் கிறதுதானே?"

"வயசானவா கிட்ட போய் தாலி உண்டு, இல்லைன்னு பிரஸ்தாபிப்பா னேன். செலவோட செலவா அதையும் வாங்கிடறது. மந்திரம் இருந்தா வாத்தியார் சொல்லி கட்ட வைக்கட்டும் இல்லாட்டா மாலை மாத்திக்கறாப்பல தாலியும் கட் டிட்டுப் போறார்." என் வீட்டுக்காரர் தன் அபிப்பிராயத்தைச் சொன்னார்.

"ஏற்கெனவே பட்ஜட்டில் துண்டு விழு றது. தாலி வேறு வாங்க வேண்டுமென்றால் இன்னொரு 1500/- ரூபாயாவது வேண் டும்." அண்ணா கவலையாகச் சொன்னான்.

"தலைக்கு இன்னொரு 300/- ரூபாய் கூட பரவாயில்லைன்னு போட வேண்டி யதுதான்." பெரியண்ணா பாகம் போட் டார்.

"அதுசரி. ஏற்கெனவே தம்பியும் தங் கையும் அலகாபாத், ஜம்ஷெட்பூர் என்று எட்டாக் கையிலிருந்து ரயில் சிலவு பண் ணிண்டு வருகிறார்கள். இப்ப இன்னொரு 300/- ரூபாய் ஏற்றினா ஏதாவது பேசப் போறாளே என்றுதான் யோசனையாக இருக்கு." மன்னி தயக்கமாகச் சொன்னாள்.

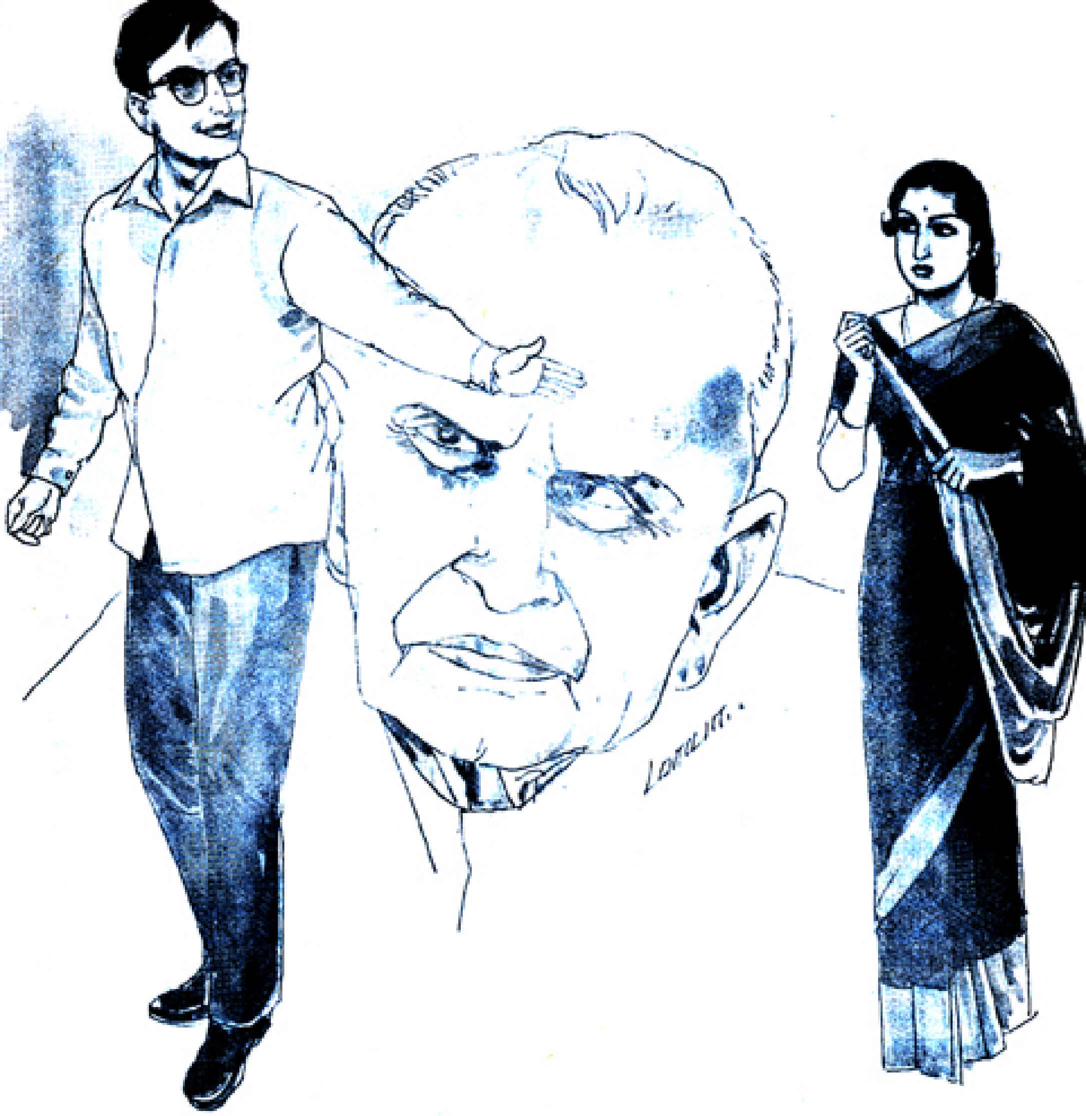
"அவ்வளவுதானே. உள்ளூர்ல இருக் கிற மூன்று பேரும் பங்கு போட்டுண்டாப் போச்சு. நமக்கோ ரயில் சிலவு இல்லை. என் பங்கு 500/- ரூபாய் இப்பவே கொடுத் துடறேன்" என் வீட்டுக்காரர் பிரச்னைக்குத் தீர்வு சொன்னார்.

"உங்க பிள்ளை பூர்வ ஜன்மத்திலே எங்க மாமனார் மாமியாருக்குப் பிள்ளையா பொறந்து இருப்பார். அதான் இப்பவும் மாப்பிள்ளையா இருந்தாக்கூட பிள்ளையா பழகுகிறார்."

"மாப்பிள்ளைன்னா மாற்றான் வீட்டுப் பிள்ளை என்று நினைப்பானேன். மகாபிள்ளைன்னு நினைக்கிறது. இந்தக் காலத்துல மாப்பிள்ளை, மாட்டுப் பெண், பெண், பிள்ளை எல்லோரும் சமம்தான்." மாமியார் வியாக்கியானம் சொன்னார்.

"மற்றவர்கள் வீட்டில் எப்படியோ தெரியாது. நம்ம வீட்டுல அவரைப் பிள்ளையாத்தான் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கோம். இப்பக் கூட நாங்க பிள்ளை களும், மாட்டுப் பெண்களும் உங்க பிள்ளை தலையில் பொறுப்பைக் கட்டி விட்டு சதாபிஷேகத்திற்கு மூன்று நாள் முந்தியே ஊரை விட்டுக் கிளம்பப் போகி றோம்."

"சதாபிஷேகத்திற்கு முதல் நாள் சுமங் கலிப் பிரார்த்தனை, சமாராதனை இரண் டையும் சத்திரத்திலேயே பண்ணப் போறோம். அதற்கும் முதல் நாள் குல தெய் வத்திற்கு அபிஷேகம் ஏற்பாடு பண்ணி யிருக்கார் மாமியார். இது திடீரென்று முடி வாச்சு. எங்க மாமியார் எல்லாப் பிள்ளை களையும் வைத்துக் கொண்டு அபிஷேகம் செய்யறேன்னு எப்பவோ வேண்டிக் கொண்டு இருந்தாராம். இப்ப எல்லாப்



பிள்ளைகளும் ஓரிடத்தில சேருவதாலே அந்த அபிஷேகத்தை இப்பவே வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று எழுதியிருக்கார். அதனால் அலகாபாத் கொழுந்தன் நேரே திருச்சி வந்து விடுகிறான். அங்கு அபிஷே கத்தை முடித்துக் கொண்டு மறுநாள் காலை சுமங்கலிப்பிரார்த்தனைக்கு சம்மந்தி மாதிரி வந்து இறங்கப் போகிறோம். உங்க பிள்ளைதான் ஸ்டேஷன் சென்று ஷட்ட கரை அழைத்து வந்து மறுநாள் சுமங் கலிப்பிரார்த்தனை சமாராதனைக்கு வேண் டிய காய், பழம், இலை எல்லாம் வாங்கி வைக்க வேண்டும்.''

பத்து வருட பழக்கத்தில் எல்லோரும் இவரிடம் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டனர். மாப்பிள்ளை முறுக்கு என்றால் அது காயா? பழமா? என்று கேட்கக் கூடியவர் இவர்.

''எல்லா ஏற்பாட்டையும் தான் முன் கூட்டியே செய்து வைத்திருக்கேனே. இது ஒரு சின்னக் காரியம்தானே பாக்கி.''

''அந்த ஏற்பாட்டிற்கும் நீங்கதானே கூட வந்தீங்க.''

''அதுசரி. திருமாங்கல்யம் திருச்சியி லேயே வாங்கிடுங்க.

இங்க தமிழ்த்தாலி அவ்வளவு நன் றாகக் கிடைக்காது.''

இவர் பேச்சை இடை வெட்டினார்.

''ஷட்டகரைக் கூட்டிண்டு வர வேலை இல்லைன்னா நானும் உங்களோட அபிஷேகம் பார்க்கக் கிளம்பிவிடுவேன்'' கோயில், குளம் என்றால் இவருக்கு ரொம்பப் ப்ரீதி.

''வேண்டுமானால் நீங்களும் போங்க. நான் ஸ்டேஷன் போய் அத்திம்பேரை அழைத்துக் கொண்டு வருகிறேன். சாயந்

திரம் அவரோடயே போய் காய்கறிகளும் வாங்கி வைத்து விடுகிறேன். அவரும்தான் மாமனார் சதாபிஷேகத்திற்குக் கொஞ்சம் வேலை செய்யட்டுமே.'' வேலைக்குப் போகும் எனக்கு வெளிக்காரியம் பார்ப்பது தண்ணி பட்ட பாடு. மன்னிகள் மாதிரி, வீட்டோடு இருந்தால் தயக்கம் காட்டியிருப்பேனோ என்னவோ.

''சும்மா சொன்னேன். அவர் எட்டாக் கையிலிருந்து அபூர்வமா வரும்போது ஊரில் யாருமே இல்லை என்றால் நன்றாக இருக்காது. நான் அவருக்குக் கம்பெனி கொடுக்கிறேன். நீங்க கவலையில்லாம ஸ்வாமி தரிசனம் பண்ணிண்டு பிரசாதம் கொண்டு வாங்க.''

''நீங்க இருக்கிற போது எங்களுக்கு என்ன கவலை. அப்ப நாங்க வரட்டுமா?''

அண்ணா, மன்னிகள் கிளம்பிச் சென்றனர்.

சதாபிஷேகம் சிறப்பாக நடை பெற்றது. சமையலும் டிபனும் பிரமாதம். எந்தச் சமையல்காரர் ஏற்பாடு செய்து இருக்கீங்க என்று கேட்காதவர் இல்லை. சாப்பாடும் கம்பெனியா உட்கார்ந்து சாப்பிடலை. இவருக்குக் காமிராவும் கையுமாக போட்டோ எடுக்கத்தான் பொழுது இருந்தது. எனக்குக் கூட வருத்தம். இந்தமாதிரி விசேஷ தினங்களிலாவது மாப்பிள்ளை என்று மரியாதை கொடுத்து குறைந்த பட்சம் அவரையும் தன் கூட சாப்பிட உட்காரச் சொல்லி வற்புறுத்தக் கூடாதா இந்த அண்ணா? இவர் இந்த பார்மாலிடியெல்லாம் பார்க்கிறது இல்லைதான். அதற்காக அதையே நாம சாதகமாக்கிக் கொள்வதா? பாவம், அம்மா தான் மாப்பிள்ளைக்காக சாப்பிடக் காத்திண்டு இருந்தாள். சதாபிஷேக தம்பதி சேர்ந்து சாப்பிட உட்கார வேண்டும் என்று சொல்லியும் அம்மா கேட்கலை.

சதாபிஷேகம் ஆகி எல்லோரும் கிளம்பியாச்சு. மாலைக்குள் சத்திரம் வெறிச்சோடி விட்டது. மாலை மங்கி இருள் கவியத் தொடங்கியது.

''சதாபிஷேக தம்பதிகளா முதல் சாப்பாடு எங்க வீட்டில வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.'' இவர்தான் என் அப்பாவைச் சாப்பிட அழைத்தார்.

''ஒருவேளை சாப்பாட்டோட விட்டேனா. நாலு நாள் டேரா போடறேன். இந்தப் பிள்ளை வீட்ல நான்கு நாட்கள், அந்தப் பிள்ளை வீட்ல நான்கு நாட்கள். பத்து, பன்னிரண்டு நாட்கள் ஆனதும் ஊருக்குப் போயிடணும்.''

''வயசோ ஆயிடுத்து. இன்னமும் ஊரில போய் தனியா இருக்கணுமா? பேசாம பிள்ளைகளோட இருங்க. ஆபத்து சம்பத்துன்னா கிராமத்துல யார் இருக்கா உதவி செய்யறதுக்கு?'' மாமியாரோடு இருக்கும் எனக்கு என் அப்பா அம்மா தன் பிள்ளைகளோடு இருப்பதுதான் முறையெனப்பட்டது.

''நன்றாகச் சொல்லு. நாங்கள் எல்லாம் கூப்பிட்டுப் பார்த்தாச்சு. இங்க இருங்க என்று சொன்னால் இடக் கஷ்டம், தண்ணீர்க் கஷ்டம்னு எதையாவது காரணம் காட்டறா.'' மன்னிகள் இருவரும் சேர்ந்து கொண்டனர்.

''பேசாம என் கூட அலகாபாத்துக்கு வந்துடுங்க.'' சின்ன அண்ணா கூப்பிட்டான்.

''அங்கு பாஷை தெரியாது, பொழுது போகலை என்று சொல்லுவார். அவா கிராமத்தை விட்டு நகரமாட்டா.'' பெரிய அண்ணா யாருக்குச் சாதகமாகப் பேசுகிறான் என்று புரியவில்லை.

எல்லாம் வெறும் பேச்சோடு முடிந்து போயிற்று. பத்து நாட்களில் அப்பா அம்மா வழக்கம் போல் கிராமத்திற்குக் கிளம்பிச் சென்றனர்.

ஒரு மாதம் ஆகியிருக்கும்.

கடிதம் வந்தது. ''அப்பாவிற்கு 'ஹைட்ரோசல்' வந்து அவஸ்தைப்படறார். இழுக்கோடி அரைத்துப் போட்டு நாட்டு வைத்தியமாகப் பார்க்கிறேன். சரிப்படலைன்னா திருச்சிக்கு அழைத்துப் போய் காண்பிக்கிறேன்'' என்று எழுதியிருந்தாள்.

கடிதத்தைப் படித்ததும் கஷ்டமாக இருந்தது. எல்லோருக்கும் இதே மாதிரி கடிதம் போட்டு இருக்காள் அண்ணாக்களும் லெட்டரை எடுத்துக் கொண்டு சமரசாரம் சொல்ல வந்தார்கள்.

''அம்மாதான் திருச்சியில் காட்டறேன்னு எழுதியிருக்காளே பார்ப்போம். அடுத்த லட்டர் என்ன வரதுன்னு. சதாபிஷேகத்தின் போது எவ்வளவு தூரம் சொன்னோம் இங்கேயே இருங்கோ என்றால் கேட்காமப் போயிட்டா. இப்ப ஊருக்குப் போனதும் உடம்புன்னு எழுதறா. இப்பத்தான் சதாபிஷேகச் செலவு ஆகியிருக்கு. மறுபடி செலவு செய்து கொண்டு ஊருக்குப்

★ சமையலுக்குக் கீரையைப் பயன்படுத்தும் முன் நீரில் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்து அதில் கீரையை அலசினால் கீரையில் உள்ள பூச்சிகள் ஒழியும்.
- மனோ

போக முடியுமா? போன தடவை வந்த போது இழுக்கோடி போட்டே சரியாப் போச்சு. இப்பவும் சரியாப் போயிடும்.'' அண்ணா சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பி விட்டான்.

மறுபடியும் கடிதம் வந்தது.

'திருச்சி டாக்டர் இது கான்சராக இருக்குமோ என்று சந்தேகப்படுவதால் பிள்ளைகளை வைத்துக் கொண்டு வைத்தியம் பார்க்கச் சொல்றார்'' என்று எழுதியிருந்தாள். இந்த முறை அண்ணாக்களிடமிருந்து தகவல் இல்லை. கடிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு நானே சென்றேன் அங்கு.

''எங்களுக்கும் வந்து இருக்கு. கான்சரும் இருக்காது ஒன்றும் இருக்காது. 'பயாப்சி' செய்யாம கான்சர்னு சொல்லிட முடியுமா' டாக்டர் சந்தேகமாகச் சொல்லி யிருப்பார். அம்மா பயந்து போய் எழுதி விட்டார்'' மன்னி லேசாகச் சொல்லி விட்டாள்.

''அண்ணா எங்கே!''

''அவர் எங்க அக்கா பெண் சீமந்தத்திற்குச் சென்று இருக்கார். இரண்டு நாட்களில் வந்துடுவார்.''

சுரத்தில்லாமல் வீடு திரும்பினேன். இன்று சனிக்கிழமை. பெரியண்ணாவிற்கு அரைநாள் ஆபீஸ் உண்டு. போன் செய்து கேட்கலாம்.

போன் செய்தேன்.

அண்ணா ஆபீஸில் டூர் சென்று இருப்பதாகவும் இரண்டு நாட்களில் வந்துவிடுவார் என்றும் சொன்னார்கள். கிராமத்திலிருந்து கடிதம் வரவே மூன்று நாட்கள் ஆகும். வந்து வேறு இரண்டு நாளாகிவிட்டது. கிராமத்தில் அவர்களுக்குத் தந்தியோ டெலிபோனோ செய்யும் வசதி இல்லை. எனக்குத்தான் உடம்பு பறந்தது. குறைந்த பட்சம் யாரேனும் போய் என்ன என்று விசாரிக்க வேண்டாமா.

''அண்ணா இரண்டு பேரும் ஊரில் இல்லை. நான் இன்றைக்குக் கிளம்பறேன். நாளைக் காலையில் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டு இரவு பஸ் பிடித்து திங்கள் காலை திரும்பி விடட்டுமா!'' அவரிடம் கேட்டேன்.

''நீ போய் பொம்மனாட்டியா என்ன செய்யப்போறே. நான் சென்றாலாவது தஞ்சை திருச்சி சென்று டாக்டரிடம் காட்டி விசாரிக்கலாம். நானே கிளம்பறேன். அவசியமானா திங்கள் கிழமையும் லீவு எடுத்துக்கறேன். ஆபீஸிற்கு போன் செய்து சொல்லிடு.''

இவர் கிளம்பிச் சென்றுவிட்டார்.

திங்கள் வரலை. ஆகவே திருச்சியோ

★ அவரைக் காலை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் நீரிழிவு நோய் மட்டுப்படும். இது விஞ்ஞானரீதியான மருத்துவ உண்மை.

- மனோ

தஞ்சையோ சென்று டாக்டரிடம் காண்பிக்கிறார் என்று புரிந்து கொண்டேன்.

செவ்வாய்க் காலை அப்பா அம்மாவுடன் வந்து சேர்ந்தார்.

''ரொம்ப சீரியஸ் கேஸ். இங்க வைத்தியம் பார்க்க முடியாதுன்னு சொல்லிட்டார். உடனே ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் பண்ணணும்.''

''இன்றைக்கு அண்ணா இரண்டு பேரும் ஊரிலிருந்து வந்து இருப்பார்கள் போன் செய்கிறேன். இங்கிருந்தே ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்து விடலாம்.''

அப்பாவை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து இரண்டு நாட்கள் ஓடிவிட்டன. இன்னம் ப்ளட், யூரின் டெஸ்ட்தான் ஆகியிருக்கு. 'பயாப்சி' ரிப்போர்ட் வரலை.

அன்று 'லஞ்ச்' நேரம். அப்பாவைப் பார்த்து வர ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றேன். மன்னியும் அப்போது சாப்பாடு கொண்டு வந்து இருந்தாள். பேச்சு வாக்கில் அம்மா வார்த்தையை விட்டு விட்டாள்.

''மாப்பிள்ளை வந்து இறங்கியதும் ஊரில அத்தனை பேரும் பிள்ளைகள் இருக்கும் போது அழைத்துக் கொண்டு போக மாப்பிள்ளை வந்தார்னு சொல்லி விட்டார்கள். இப்படிச் சமயம் பார்த்து இரண்டு பேரும் ஊரை விட்டுப் போவாங்களோ என்று எனக்கு வருத்தமாகப் போய்விட்டது.''

அவ்வளவுதான் மேடை மாறியது.

''அன்றையிலிருந்து இன்று வரை முந்திரிக்கொட்டை மாதிரி அவர் தானே எல்லாத்துக்கும் தான்தான் என்று இழுத்துப் போட்டுக்கிறார். பிள்ளைகளை எங்க செய்ய விட்டார். சதாபிஷேகத்தின் போதே எல்லாரும் சொன்னா மாப்பிள்ளையாகவே இல்லை. பிள்ளையாக உழைக்கிறார் என்று. போதாக்குறைக்கு பிள்ளைகள் இரண்டு பேருக்கும் அவ்வளவு சாமர்த்தியம் இல்லைன்னு ஆயிடுத்து. இப்பப் பிள்ளைகள் பேரைக் கெடுக்கிறதுக்கு என்றே அவர்கள் இரண்டு பேரும் ஊரில் இல்லாத சமயத்தில் இவர் கிளம்பிப் போனார்'' மன்னி மேலே ஏதேதோ சொல்லிக் கொண்டே போனாள்.

நான் திக்பிரமை பிடித்து நின்றுவிட்டேன்.

பூந்தோட்டத்தில்...

மருக்கொழுந்து

இன்று நம் பூந்தோட்டத்தில் 'கும்' மென வாசனை வீசுகின்றதே இது ஒரு தெய்வீக மணம் அல்லவா. மனதில் ஓர் இனம் தெரியாத அமைதியான மகிழ்ச்சி. இந்த மணம் வந்தவுடன் உடல் அடங்கி, கண் தானே மூடுகின்றதே. ஆனந்தம் உதயமாகின்றது. ஆம் அன்னையே. நீ மருக்கொழுந்து வாசமாய் மக்கள் மனதில் புகுந்து விட்டாய். நாங்கள் உன்னிடம் வாய் விட்டுக் கேட்கிறோம். நீயும் மௌனத்தால் பதில் கூறிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றாய்.

இந்த அன்னை யார் என்று அறிய ஆவல் தோன்றுகின்றதா? மருக்கொழுந்தின் மணம் நான் சொல்லித்தானா மற்றவருக்குத் தெரியும். இருப்பினும் சொல்லுகிறேன்.



நமது தென்னாற்காடு பக்கம் ஆன்மீகம் தொடர் தென்றலாய் வீசி வருகின்றது. கி. பி. ஏழாம் நூற்றாண்டில் அப்பர், சீர்காழியில் திருஞானசம்பந்தர், திருநறுங்குன்றத்தில் அப்பாண்டை நாதர். புவனகிரி அருகாமையில் தோன்றிய ராகவேந்தர் என மண்ணின் மகிமையை அடுக்கிக் கொண்டே சொல்லலாம். சென்னையிலிருந்த வள்ளலார் கூட இருப்பிடமாகக் கொண்டது, சிதம்பரத்திற்கு வடக்கே இருப்பதால் காரணப் பெயர் பெற்ற வடலூரில்தானே.

பாண்டிச்சேரியைச் சார்ந்த பாரதியார் கூட 'வாழையடி வாழையென வந்த சித்தர் திருக் கூட்டத்தில் நானும் ஒருவன்' என்று கூறவில்லையா. அத்தகைய பாண்டிச்சேரியில்தான் "யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர்' என்ற கூற்றுக்கேற்ப பிரான்சு நாட்டு அம்மையார் தன் வாழ்வினை மக்களுக்காக செலவிட அன்னையாக வந்தமர்ந்தருளினார். இந்தக் கலியுலகில் மக்கள் மனதைத் திருத்துவது எளிதல்ல. இதைத்தான் ஒரு கவிஞன் இப்படிப் பாடினான். "மரங்களெல்லாம் மனிதர்களைப் பார்த்துப் பின் வருமாறு கேட்டனவாம். "மனிதர்களே, மனிதர்களே இன்னொரு சிலுவை செய்ய எங்களிடம் மரம் உண்டு. ஆனால், இன்னொரு ஏசுவைத் தர உங்களிடம் மனிதன் உண்டா" என்று.

நம்பிக்கை மனித வாழ்விற்கு அவசியம். எதையும் நம்பாத மனிதன் இறுதியில் தன்னையே நம்ப மறுக்கிறான். இதனால் எதிலும் குறைகாணும் குணம் தோன்றுகிறது. முடிவில் கொத்துக் கொத்தாய் பிரச்னைகள்தான் தோன்றுகின்றது.

இத்துணை பிரச்னை நிறைந்த உலகில் இந்த மருக்கொழுந்தின் மணம் பரவிக் கொண்டே இருப்பது ஆச்சர்யமாகத்தான் இருக்கின்றது. அன்னையே உன் காந்தப் பார்வை மணமாய் வீசி மற்றவரைக் கவர்கின்றதோ. மருக்கொழுந்தே ஜாதி மல்லியுடன் சேர்த்துக் கட்ட அழகும், வாசமும் கூடும். அன்னையிடம் உயர் பண்புடையோர் சேர உறைவிடம் ஆலயமாகும். கதம்பத்தின் ஊடே மருக்கொழுந்தைச் சேர்க்க அது பக்தி மணம். பலரக மக்கள் உன்னுடன் சேர அங்கு பக்திப் பரவசம்தான். மற்ற மலர்கள் வாடி உதிர்ந்தாலும் மருக்கொழுந்து வாடிய பின்னும் மணம் கமழ்ந்து இருக்கும். அன்னை உடலளவில் மறைந்த பின்னும், இவ்வன்னையின் அறிவுரையும், ஆற்றல் சக்தியும் இவ்வுலகம் உள்ளவரை பரவிக் கொண்டேயிருக்கும். மருக்கொழுந்தே, உனக்கு ஏழை, பணக்காரன்





என்ற பாகுபாடு இல்லை. ஜாதி, மதம் என்ற வேறுபாடு இல்லை உன்னைக் கதம்பத்திலும் காண்கிறேன், கனகாம்பரத்திலும் காண்கிறேன்.

தூய்மை. தூய்மை. தூய்மை. இந்தத் தூய்மையே அன்னைக்கு அவசியம். புறத் தூய்மை, அகத் தூய்மை இவை இரண்டும் மிக மிக அவசியம். மருக்கொழுந்தை பார்ப்பதைவிட நுகரும் பொழுதே அருமை தெரியும். இது இயற்கையின் நியதி. நல்லோர், சான்றோர் இவர்கள் தங்கள் செயல்களாலேயே திறனை வெளிப்படுத்துவர். தோற்றத்தில் சலனமின்றி இருப்பர். இதனால்தான் அன்னை அடிக்கடி கூறியுள்ளார் "அமைதி வேண்டும். சலனமற்ற அமைதி வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உண்மையான ஆனந்தத்தை முழுமையாய் பெற முடியும்."

மதுரை சங்கர் குறிப்பிட்டார். "இதப் பாருங்க. இந்த அன்னைக்குள் ஏதோ ஒரு சக்தி. இவங்களைப் பத்தி நினைக்கிறவங்க பார்க்கிறவங்க, ஏதோ ஒரு வகையில வாழ்க்கையில் முன்னேறிட்டாங்க. இது நான் கண் கூடாகப் பார்த்த உண்மை."

மெய்தான். மருக்கொழுந்து தன் சுற்றுப் புறத்தையும் மணமோடு இருக்கத் தானே செய்யும்.

"என்னை உலகில் எல்லோரும் ஏமாத்தறாங்கன்னு நினைச்சு வேதனைப்பட்டு என் வாழ்வை வீணாக்கிக்கிட்டு இருந்தேன். என்னால் என் கணவரும், குழந்தைகளும் பட்ட கஷ்டங்கள் கொஞ்சநஞ்சமில்லை. எனக்கு வந்த மருத்துவச் செலவும் எக்கச்சக்கம். எப்படியோ பாண்டிச்சேரி அன்னையின் போட்டோவைப் பார்த்தேன். அப்பொழுது என் மனத்தில் நான் செய்வதெல்லாம் தவறு என யாரோ கூறுவது போல் இருந்தது. இந்த அம்மா யார் என்ன என்று எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. நேரத்தை உபயோகமாக செலவழிக்க ஒரு சொந்த நூலகம் ஆரம்பித்தேன். பலர் நன்கொடையாய் பல புத்தகங்களை கொடுத்தனர். அதில் ஒன்று அன்னையைப் பற்றியது. அவரின் பல புத்தகங்களைப் படித்தேன். அன்னையை நான் காமாட்சி, மீனாட்சி என்று உருவகிக்கவில்லை. ஒரு தாயாக, நல்ல தோழியாக, நல்ல ஆசிரியையாக பார்க்கிறேன். செயல்திட்ட அணுகுமுறையை சரியென உணர்கிறேன், என் வாழ்க்கையில் ஆஹா, ஓஹோ என ஒரே படியாய் அதிசயங்கள் நிகழ்ந்தது என நான் கூறவில்லை. வாழ்க்கையின் உண்மையை உணர்ந்தப்பட்டேன் என்பதை அறிகிறேன்" என சற்றே உணர்ச்சிவசப்பட்டார் கவிதா.

"ஹஹ்ம். உணர்ச்சிவசப்படுதல் கூடாது. பலவீனமானவர்களே உணர்ச்சி வசப்படுவர். அதனால் வாழ்வின் உண்மைகள் புலப்படாது போய்விடும்" என தானே தன்னை மறுபடியும் நிலைபடுத்திக் கொண்டார்.

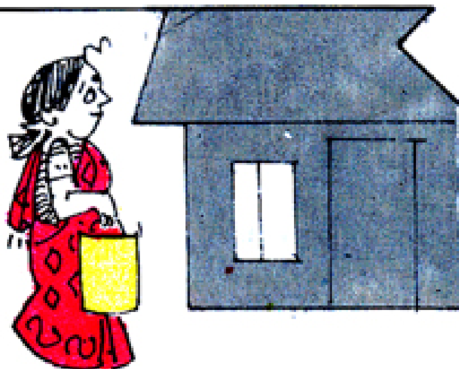
இவ் வரிகள் முத்துக்களாய் அச்சில் கோர்க்கப்பட்டு காலங்காலமாய் ஒளி வீசும்.

"மனதில் நல்ல எண்ணம், தூய எண்ணம் இருப்பின் அவை கண்டிப்பாய் நிறைவேறும்" - இது கூட அன்னையின் அறிவுரைதான். பொய்யிலே நிஜம் போல் வாழ்வதே பலரின் பழக்கமாகி விட்டதே."

"பலமுறை ஒரு பொய்யைச் சொல்லும்பொழுது அவர்கள் மனதில் உண்மை மறைக்கப்பட்டு விடுகின்றது. பின் பொய்யே உண்மை போல் தோன்றுவதால் எது பொய், எது நிஜம் என உணர்ந்து கொள்ளும் சக்தியையே இழந்து பொய்யையே பேசுகின்றனர்."

எத்தனை எளிமையாய் நாலே வரிகளில் தவறின் காரணத்தை உணர்த்தி விட்டார்.

நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஓர் சக்தி உலகில் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றது. அச் சக்திக்கு உங்கள் மன விருப்பம் போல் என்ன பெயர் வேண்டுமானாலும் கொடுக்கலாம். உலகம் தோன்றிய நாள் முதலாய் அவதார பிறப்புக்களும் தோன்றிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள். இவர்களை இறைவன் மக்களுக்கு எழுதும் கடிதங்கள் என்று சொல்லலாம். எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதை



முதல் முறையாக ஒருவரைப் பார்க்க, அவர்கள் வீட்டிற்குப் போகும் பொழுது, இனிப்பு, காரம், பிஸ்கெட் முதலியவற்றைத் தவிர்த்துப் பழங்கள் வாங்கிச் செல்வது நல்லது. அந்த வீட்டில் அந்தப் பழங்களைக் குழந்தைகள் முதல் வயோதிகர் வரை சாப்பிடுவார்கள். பழங்கள் சாப்பிடுவதால் ஒருவருக்கும் ஒரு கெடுதலும் வராது. அவர்களுக்கும் திருப்தி கொடுக்கும்.

- ஜி. விஜயா

இயற்கையின் படைப்பிற்கு வடிவமைத்தது நாங்கள்.

வோல்ஃப்ருட் ஜூஸ் கான்சென்ட்ரேட். இயற்கை பழச்சுவை அளிக்கும் தெவிட்டாத சுவை. ஏனெனில், தோட்டத்திலிருந்து பறித்த பழங்களைக் கொண்டு அது தயாரிக்கப் படுகிறது.



அத்தனை கதுப்பு பசையுள்ளது, குழம்பானது மற்றும் உண்மையானது—மற்ற கான்சென்ட்ரேட் போல் அல்லாமல்.

Volfruit
ஜூஸ் கான்சென்ட்ரேட்

அபரிமிதமான பழச்சுவை அடங்கியுள்ளது பாட்டிலிலே.

இவர்கள் மக்களுக்கு உணர்த்துகிறார்கள். ஒழுக்கமும், ஆன்மீகமும் உணரப்பட வேண்டியவையே. இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் கூட விவேகானந்தருக்கு உணர்த்தினாரே யன்றி கற்றுத் தரவில்லை. அவ்வகையில் ஒழுக்கத்தை உணர்த்தவே அன்னையும் அவதரித்தார். இருப்பினும் மனத்தினுள் ஓர் ஐயம்.

''நடப்பவை அனைத்தும் இறைநெறி எனக் கொள்ள முடியவில்லையே. உலகில் மக்களுக்குத் தீமைகளும் ஏராளமாக ஏற்படுகின்றனவே.

''இறைநெறியும், தீ நெறியும் கலந்தே உள்ள உலகில் ஆறறிவு கொண்ட நாம் மனபலம் பெற்றால் நடப்பவை நன்மையாகவே இருக்கும். நமக்கு வரும் தீமை மற்றவரால் என்று குறைகூற முடியாது. ஒருவரின் முயற்சியும், முயற்சியின்மையுமே எழுச்சிக்கும், வீழ்ச்சிக்கும் காரணம்.''

செல்வந்தர் ராகவன் பேசுகையில், ''நான் பரம்பரை பணக்காரன். அதனால் ஆருடம், பூசை, திருஷ்டி கழிப்புன்னு என்னை யார் யாரோ பார்த்தாங்க. நான் எதுக்கும் மசியலை. ஆனா நாம வளர, வளர நன்மையை ஆராய மனம் ஆர்வப்படுவது இல்லையா. அப்படித்தான் அன்னையின் உபதேசங்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். என்போன்ற தொழிலதிபர் வாழ்வில் தினமும் பிரச்னைதான். ஆனால் இவர் புத்தகங்களைச் சில நிமிடங்கள் படித்தாலும் எனக்குத் தேவையான சுமுகமான தீர்வு அவ் வரிகளில் கிடைக்கின்றது. அதற் காக நான் உபவாசம், தேங்காய், பழ அர்ச்சனை இதெல்லாம் செய்வதில்லை. எந்தன் மானசீக தோழமை என்றே நினைக்கிறேன்'' என அன்னையைத் தன் வீட்டில் உள்ள ஒரு பெரியவரை நினைவுகூர்வது போல் குறிப்பிட்டார்.

'காவி உடுத்தலும், கற்றைச் சடையும் வேண்டா. பாவித்தல் ஒன்றே போதும்' என்ற பாரதியாரின் கூற்றின் உண்மையை கண்கூடாய் கண்டேன்.

''இத பாருங்க. என்னால ஒரு வேளை கூட பட்டினியெல்லாம் கிடக்க முடியாது. சுருண்டு விடுவேன். காலைல நான் எல்லா வேலையும் முடிச்சுட்டு சாப்பிடுவேன். பின் பத்து நிமிஷம் உட்கார்ந்து மானசீகமாய் பாண்டிச்சேரி அம்மாவை நினைச்சு வீட்டு விஷயத்தைப் பேசுவேன். அப்படிச் சொல் லும்பொழுதே என் தவறுகள் ஏதேனும் இருப்பின் நானே திருத்திக் கொள்வேன். அப்புறம் வீட்டு வேலையைத் தொடருவேன். வீட்ல இருந்தா மட்டும் வேலை குறைச்சலாவா இருக்கு. ஆனா என் வீட்ல சண்டை, சச்சரவே கிடையாது'' வெட்டு ஒன்று துண்டு இரண்டாய் வீசினாள் சவிதா.

பாதைகள் சற்று மாறினாலும்



கோடை விடுமுறை வரப்போகிறது. பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத்த இடங்களைப் போய்ப் பார்த்துவிட்டு வரலாம். போகுமிடத்தில் உறவினர், நண்பர் வீட்டில் தங்குவதாக இருந்தால், முன்கூட்டியே கடிதம் எழுதிவிட வேண்டும். அப்படி எழுத முடியவில்லை என்றால் சாப்பாட்டு நேரத்தில் அங்கு போகாமல் இருப்பது நல்லது. எதிர்பாராமல் அவர்கள் வீடு பூட்டியிருக்கலாம். எனவே, தங்குவதற்கு முன்னெச்சரிக்கையாக ஒரு மாற்று ஏற்பாட்டுடன் போவது மிகவும் நல்லது.

– ஜி. விஜயா

தன்னைத் தானே உணர்வதுதானே தவத்தின் பலன். அதை உன்னால் செய்ய முடிகின்றதே அன்னையே.

''எனக்கு ஆவேசமா கோவம் வரும். தவறு செய்தது யாராக இருந்தாலும் என்னால் பொறுக்க முடியாது. முறை மீறிய வார்த்தைகள் வாயில் கொட்டும். இவர்களெல்லாம் என்னைப் புரிந்து கொள்ள மறுக்கின்றனரே என்ற வேகம் பொங்கும். பிறகு நானே வருத்தப்படுவேன். எத்தனையோ நல்ல குணங்கள் இருந்தும் இந்த கோப குணம் எனக்கே பிடிக்கவில்லை. தற்செயலாகத்தான் சில மாதங்களாக அன்னையைப் பற்றிப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். இப்பொழுதெல்லாம் என்னுள் ஓடிய அந்த வேகம், கோபம் காணவில்லையே'' என தன்னைத் தானே உரைத்துப் பார்த்தது ஒரு தங்கம்.

''பிற சக்திகள் நம்மை அடக்குவதை விட நாமே பக்குவப்பட்டு அடங்குவது நல்லது என அறிவுப்பூர்வமாய் உணர்த்துகிறார்'' என முடிவுரையும் வழங்கியது.

எதனையும் வெளியில் தேடி கட்டுப்படுத்தும் பொழுது அது விஞ்ஞானம் ஆகின்றது. அதில் இதற்கு மேலும் என்ன, என்ற வேக நிலையே பிறக்கின்றது. இன்று பெறுவது நாளை அழுத்து விடுகின்றது. அதையே ஒருவன் தன்னுள் தேடும் பொழுது தன்னை அடக்கி வெற்றி கொண்டு மனநிறைவு பெறுகிறான். சமு

நாயம் சிறப்படுகின்றது. வெளியில் தேடுதல் அயல்நாட்டினரின் விஞ்ஞானம். தன்னுள் தேடி அடங்குதல் நம் நாட்டினர் கண்ட மெய்ஞானம்.

''நம்மை பெத்த அம்மா நம்ம வாழ்வை முறையா துவக்கி வைப்பாங்க. பாண்டிச்சேரி அம்மா மனப்பக்குவத்தைக் கொடுப்பாங்க. அவங்க என்ன சொல்லிக் கொடுக்கலை. சாத்வீக உணவுத் தேவைகளை சொல்லுவாங்க. அவங்களே உடற்பயிற்சியா தினமும் டென்னிஸ் ஆடினாங்க. அங்கே எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட கடவுளைப் பற்றியும் பேச்சு கிடையாது. சொல்வதெல்லாம் நம்மைப் பற்றித்தான். நம்முள் இருக்கும் இறை நெறியை, அருட்கொடையை உணர்ந்து அச் சக்தியுடன் நம்மை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளல் - இதுதான் இந்த இடத்தின் முக்கியம்'' என அந்த முதியவர் பேசப் பேச,

''உலகம் நல்லா இருக்கணும்னா ஜாதி, மத பேதங்கள் அழியணும். இதைச் சட்டமா பேசி, எழுதி பிரயோஜனமில்லை. மக்கள் ஆக்கபூர்வமான பாதைக்கு வரணும். அதற்கு இந்த அன்னை மாதிரி சமீப காலத்தில் தோன்றிய சான்றோர்கள் அவசியம். மக்கள் தாங்களே கண்களால் பார்த்த, கேட்ட, அறிந்த உயர் பிறப்புகள் இன்னமும் அதிகம் வேண்டும்'' எனக் கல்லூரி இளைஞன் முடித்தார்.

ஆம். மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய எளிய முறை. அனைவரும் வாழ வேண்டும் என்ற பண்பட்ட கொள்கை. தன்னைத் தானே உணரவைக்கும் சிறந்த ஆசிரியை இத்தனையும் சேர்ந்த உயர்ந்த பிறப்பை என் பூந்தோட்டத்தினுள் புகுத்தலாமா. பலரக மனிதரிடையே மருக்கொழுந்து கலக்கலாமா. இதன் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட வழிதான் சிறந்தது என நான் கூறுகின்றேனோ. என்னை நானே பலமுறை கேட்டுப் பார்த்தேன். இல்லை. இதில் நவநேதும் இல்லவேயில்லை.

பண்புள்ள மக்களின் பண்புகள் நிலைக்கவும் பண்பற்றவர்கள் திருந்தவும் உலகுக்குக் கிடைத்த சில அரிய பூக்களினை மக்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒழுக்கத்தால் தெய்வத் தன்மையைப் பெறலாம் என்பதற்குச் சமீப கால அன்னையின் வாழ்வு ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இந்த மருக்கொழுந்தின் வாசத்தை நான் இதுவரை கொஞ்சம் மட்டுமே நுகர முடிந்தது. இருப்பினும் இங்கு நான் கண்டதெல்லாம்

அமைதி அமைதி
அன்பு அன்பு
புறத்தூய்மை அகத்தூய்மை!

– டாக்டர். கமலி ஸ்ரீபால்











இம்மாத இல்லத்தரசி







பொருள் : பத்திய உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

வெந்தயக் குழம்பு மிக்ஸ்

பருப்பு அதிகம் சேர்த்தால் அஜீரணம், வாய்வுத் தொந்தரவு. மேலும் பயங்கர மாகப் பருப்பு விலை ஏறியுள்ள இந்நாளில் பருப்பே போடாமல் குழம்பு மணக்க மணக்கச் செய்ய முடியும். (அதுவும், நல்ல மருத்துவப் பலன்களோடு.) மேல் வலி, வாய் அரோஜகம், கபம் எல்லாம் குணமாக வும் செய்யும்.

தேவையான பொருட்கள் :

சுக்கு, சித்திரத்தை, அரிசித் திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, லவங்கம் (கிராம்பு) ஓமம், தனியா, மிளகு, தலா 10 பைசா எடையளவு.

மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்

தூள் வெல்லம் - ½ ஆழாக்கு

விழுதுநெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

தேன் - 2 டீஸ்பூன்

சாமான்களைத் தனித்தனியே வெறும் வாணலியில் இளம் வறுவலாய்ப்புரட்டி உரலில் இடித்துச் சலித்த பின் இதோடு வெல்லம் சேர்த்து இடித்து நெய்யைக் காய்ச்சி விட்டு, தேனையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து ஜாடியில் அடைக்கவும்.

இந்த மிக்ஸரிலிருந்து 2 டீஸ்பூன், பச்சை வேர்க்கடலைப் பருப்பு 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஒரு சிறு துண்டு பரங்கிக்காய், 1 சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, தக்காளி 1, வெந்தயக்கீரை 1 சிறிய கட்டு, பெரிய கோலி அளவு புளி, வத்தல் மிளகாய் 4, தனியா 1 டீஸ்பூன், கசகசா 1 டீஸ்பூன், சிறிய வெங்காயம் 10, பச்சை மிளகாய் 2, அரிசி 2 டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன் (தாளிக்க) உப்பு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய்.

செய்முறை :

மூன்று காய்கறிகளையும், வெந்தயக்கீரையையும் நன்கு அலம்பி சிறியதாக நறுக்கிக் கொண்ட பின், புளியைக் கரைத்து வடிகட்டிய பின்பு, மசாலா சாமான்களை வறுக்க அடுப்பில் வாணலியைப் போடவும். முதலிலேயே வேர்க்கடலையை நனைத்து வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் விட்டு ஆவியில் வேகவிட்டு இதோடு வெங்காயம், அரிசி, மிளகாய், தனியா, கசகசா எண்ணெயில் வறுத்து அரைக்கவும். புளி கரைத்துக் கொதிக்கும் போது உப்பு, கறிகாய்கள் போட்டு வெந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டு (வெந்தயக்கீரையை 5 நிமிடம் வேக விட்டால் போதும், பொடியாக நறுக்குவதால்). எல்லாம் ஒன்றாக வெந்தபின்பு மீந்த எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து நன்கு கிளறிய பின்பு 'மேம்பொடி'யாக இடித்து வைத்துள்

ளதை ஜாடியிலிருந்து சுமார் 2 டீஸ்பூன் மேலாகக் குழம்பில் பரவலாகப் போட்டு உடனே இறுக்கமாக மூடிவைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து நன்கு கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்தால் 'கம்'மென்று வாசனை ஊரைத் தூக்கும். பசி எடுக்காதவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பி.எஸ். சரஸ்வதி, பழனி.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பச்சை கொள்ளு ரசம்

(பத்திய உணவு)

தேவையான பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்யப்பட்ட கொள்ளு - 25 கிராம்
தனியா - 1 ஸ்பூன்
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
மிளகு - 1 ஸ்பூன்
பூண்டு (பெரிதாக) - ஆறுபற்கள்
வற்றல்மிளகாய் - 4
பெருங்காயம் - சிறிய அளவு
புளி - பெருநெல்லிக்காய் அளவு
தக்காளி பழமாக - நான்கு
உப்பு - தேவையான அளவு
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு

செய்முறை :

புளியை ஊறவைத்து, கரைத்து அரை டம்ளர் அளவு வரும் வரை, வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளியை மசித்து, விதைகள் இல்லாமல் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

புளிக்கரைசலையும் தக்காளியையும் கலந்து நான்கு டம்ளர் தண்ணீர், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கூட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

கொள்ளுபருப்பை மிக்சியில் நன்றாக ஒட்டி பொடி செய்து கொள்ளவும்.

தனியா, சீரகம் மிளகு, வற்றல் மிளகாய் ஆகியவற்றை அம்மியில், குருணையாகப் பொடி செய்யவும்.

பூண்டை ஒன்றிரண்டாக அம்மியில் தட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

முன்னரே, தயாரித்து வைத்த புளி + தக்காளிக் கரைசலில், பொடி செய்யப்பட்ட கொள்ளு,. சீரகம் மிளகு, பூண்டு ஆகிய வற்றைக் கொட்டிக் கரண்டியால் கலந்து அப்படியே அடுப்பில் ஏற்றி வைக்கவும்.

கருவேப்பிலையும், கொத்துமல்லித் தழையையும் சேர்க்கவும்.

நுரை கட்டியவுடன் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். (கண்டிப்பாகக் கொதிக்கவே கூடாது. அதிக நேரம் அடுப்பில் இருந்தாலும் கடுத்துவிடும்.)

இந்த ரசம், நெஞ்சில் கபம், சளி கட்டிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மிகவும் கைகண்ட மருந்து. செய்வதும் எளிது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை எல்லோரையும் சளித் தொல்லையிலிருந்து உடனடியாக விடுவிக்கும். சுடு சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம். டம்ளரில் ஊற்றிக் குடித்தால் தொண்டைப்புண், சளியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இதமாக இருக்கும்.

- சி. தேன்மொழி, ஆட்டையாம்பட்டி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

இளநீர் பகாளாபாத்

காய்ச்சல், காமாலை எல்லாம் நீங்கி சிலநாள் ஆனாலும் வாய்க்கசப்புவிட்டுப் போகாது. உணவின் ருசி தெரியாது



(முதல் பரிசு பெறுபவருக்கு பிளேஸ் இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ், கரூர் அளிக்கும் ஆல்வின் ஸ்டவ் கூடுதலாக வழங்கப்படுகிறது.)

பட்டுப் புடவை கட்டிக் கொள்கிறோம். நம்மை அறியாமல் ஏதாவது கறை பட்டு விடுகிறது. என்ன செய்யலாம்? 'யூகலிப்டஸ்' தைலம் உபயோகித்தால் கறை போய் விடும்.

- ரோஜி

ஃபிரிட்ஜ், பெரிய குக்கர், பிரஷர் ஃபேன் வைத்திருக்கும் ஆபிஸ் போகும் இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு எளிய யோசனை. லீவு நாட்களில் பெரிய பாத்திரத்தில் நிறைய பருப்புப் போட்டு வேகவைத்து ஆறியவுடன் பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் ஆபிஸ் போகும் நாட்களில் பிரஷர் பேனில் சாதம் மட்டும் செய்தால் போதும். அடுத்தடுத்து குழம்பு, ரசம் கூட்டு முதலியன செய்யலாம். குக்கர் திறக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். இதனால் எரிபொருளும் மிச்சம். நேரமும் மிச்சம்.

- பி. வி. கமலா

நம்மைப் பாடுபடுத்தும். குழந்தைகளையும் வெறும் மோர் சாதம் கொடுத்து உண்ண வைக்கிறோம். இது போன்ற கடின பத்தியத்துக்குப் பின்பு நார்மலுக்குத் திரும்பி சகஜ உணவு கொள்ள வேண்டி வரும் முன்னால், இதுபோன்ற மிக மென்மையான, வயிற்றுக்கும் இதம் தரும்படியான, புதிய காரமில்லாத உணவினை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டால் மிக நல்லது.

தேவையான பொருட்கள் :

பசுமையான இளநீர்க்காய் - 1
(உள்ளே தோசைப் பதத்தில் மிக மென்மையான வழுக்கை இருக்கட்டும்)
கோதுமை நொய் - ½ கப்
ஜவ்வரிசி - ½ கப்
பால் - 1 கப்
தயிர் - 1 கப்
காரெட், வெள்ளரித் துருவல்கள் தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்
புளிப்பேயில்லாத பச்சரிசி மாங்காயின் சதைப்பற்று துருவியது - 2 டீஸ்பூன்
தக்காளி - 2
(இவை இரண்டும் புளிக்குப் பதில்)
ஒன்றிரண்டாக உடைத்த ,
வறுத்த மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
(காரத்துக்குப் பதிலாக)
பெருங்காயம் - சிறிது
இஞ்சி, கொத்தமல்லி,
பால் ஏடு அல்லது
வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
மணத்தக்காளிக்கீரை - 1 பிடி

செய்முறை :

சுத்தமாக்கிய கோதுமை நொய், ஜவ்வரிசி இரண்டையும் தனித்தனியே எண்ணெயே விடாமல் வெறும் வாணலியில் வறுத்து எடுத்தபின் ஒன்றாக சுமார் ½ மணி நேரம் குளிர்ந்த நீரில் ஊற விடவும். தக்காளி, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, இளநீரிலுள்ள இளம் வழுக்கைத் தேங்காய் ஆகியவற்றை மசிய அரைத்து மசாலாவை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்த பின்பு ஊறிய கோதுமையை எடுத்து 1 கப் தண்ணீருடன் குக்கரில் நன்கு வேகவிட்டு இதை மசித்து, இவற்றோடு தயிர், பால், இளநீர் 1 கப், பால் ஆடை (அல்லது வெண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கூட்டிக் கொள்ளவும். வாணலியில் துளி எண்ணெய் காயவைத்துக் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து காரெட், மாங்காயுடன் கீரை, உப்பு சேர்த்து வதக்கியபின் அரைத்த இஞ்சி, இளம் வழுக்கை விழுதையும் சேர்த்து சிறிது கிளறிக் கொடுத்தபின் கோதுமை மசித்த கலவையையும் இதில் சேர்த்து இறுதியாக மிளகுப் பொடி, வெள்ளரித் துருவல் சேர்த்து எல்லாமாகக் கலந்து பரிமாறவும்.

- ஹேமா சுந்தரம், பெங்களூர் - 79.

சிக்கனம் '92



கூடியவரை மெஷினில் அரைத்தால் நமக்குக் கரண்ட் செலவு மிச்சம். வீட்டில் சில விஷயங்களை ரெடியாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். கரண்ட் இல்லையே என்ற கவலையும் வேண்டாம். களைந்து உலர்த்தி புழுங்கல் அரிசியை ரவை போல உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சரிசியைக் களைந்து உலர்த்திக் கொஞ்சம் ரவையாக, கொஞ்சம் மாவாக அரைத்து மாவை வறுத்து விட்டால் எந்தப் பூச்சியும் வராது. பலகாரங்கள் சுவை கூடும்.

4 கப் பச்சரிசியும் 1 கப் உளுந்தும் போட்டு அரைத்து மாவு தயார் செய்து விட்டால் தேன்குழல், ரவை தோசை ரெடி. அதே போல் து.பருப்பு 2 கப், 1 கப் க.பருப்பும் போட்டு சன்னமாக ரவையாக உடைத்து வைக்கவும். ப.உசிலி, அடை, வடை எதுவும் சுலபமாக செய்யலாம். வெந்நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து 'பகோடா' போடலாம். ரவை, மைதா இவை இரண்டையும் வறுத்துச் சலித்து விட்டால் எந்த 'ஸ்வீட்டும்' செய்யலாம்.

- மீரா

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வாயுவை அகற்ற வல்லாரைத் தொகையல்

தேவையான பொருட்கள் :

வல்லாரை என்ற கீரை ஞாபகசக்தியையும் அதிகப்படுத்தக் கூடியது.

வல்லாரைக் கீரை காம்பு ஆய்ந்த கீரை மட்டும் - 2 கப் (இதை ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யில் வதக்கிக் கொள்ளவும்.

புளி - சிறிது
வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
வறுத்துக் கொள்ள சாமான்கள்
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிது
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

இவைகள் எல்லாவற்றையும் போட்டு நைஸான துவையலாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இது சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும், தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும். இந்தத் தொகையலை அரைத்தபின் சாதம் வடித்து ஆறிய சாதத்தில் போட்டுக் கலந்து சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு 1 டீஸ்பூன் வறுத்துக் கொட்டியும் சாதமாகக் கலந்து வைக்கலாம். குழந்தைகள் சாப்பிடவில்லையானால் சிறிது வெங்காயம், தக்காளியும் வதக்கி சாதத்தில் போட்டுக் கலந்தும் கொடுக்கலாம். உடலில் வாயுவுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் உட்கொள்ள நல்ல ஒரு தொகையல். குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் ஞாபக சக்தியும் விருத்தியாகும்.

- சித்ரா முரளீதரன், சென்னை - 28.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

திப்பிலிச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

திப்பிலி - 50 கிராம்
மிளகு - 1 ஸ்பூன்
சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
தனியா - 1 ஸ்பூன்
ஓமம் - 1/4 ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - 1 ஸ்பூன்
புளி - எலுமிச்சையளவு

செய்முறை :

உப்பு, புளியைத் தவிர மேற்குறிப்பிட்ட சாமான்களை எண்ணெய் விடாமல் வறுக்கவும். புளியைச் சுட்டு வைக்கவும். கடைசியாக உப்பையும் வறுத்துக் கொண்டு அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டுச் சிறிது நீர்விட்டு நைசாக அரைத்து எடுக்கவும். (தக்காளியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் விரும்புபவர்கள்) இந்தச் சட்னியை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம். சுக்கா ரொட்டி செய்து, அதற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஜெயா, கோவை - 12.

இந்த மாதம்

மே '92

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் இரண்டு வாரங்களில் தடைப்பட்டு வந்த சுப நிகழ்ச்சிகள் நல்ல முறையில் நடந்தேறும். அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உபநயனம் போன்ற நிகழ்ச்சியாகவும் அமையலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப விரயம் தொடரும். உச்ச சூரியனால் கலைஞர்களுக்கு மாதத்தின் முதல் பகுதியில் நன்மை விளையும். ஆயினும், பாபக் கிரகங்களால் பலவிதங்களில் விரயம் ஏற்படலாம். பணம் மட்டுமல்ல பதவியும் கூட கைவிட்டுப் போகலாம். குருவின் பார்வை இருப்பதால் எத்தகைய துன்பங்கள் வந்தாலும் . பாதிக்காது. தேர்வு எழுதும் மாணவ மாணவிகளுக்குக் கேது கைகொடுப்பார். 16, 17, 18 தேதிகளில் புது முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும். 24, 25, 26 தேதிகளில் ஒரு சிலருக்குத் தொழிலில் எதிர்பாராத ஆதாயம் ஏற்படலாம்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

வீடு கட்டுவதற்காக நிலம் வாங்கும் யோகம் உங்களை நாடி வருகிறது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அது கைகூடி வரும். ஆனால் பங்காளிகள் சிலர் அதனால் பொறாமைப்படுவார்கள். நண்பர்களிடையே கூட போட்டியும், பொறாமையும் நிலவலாம். உடல்நிலை பாதிப்பும் உண்டு. சற்று சிந்தித்து செயலாற்றினால்தான் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களும் வங்கிகளில் உள்ளவர்களும் சிறப்பாகப் பணியாற்ற முடியும். இல்லையேல் மேலதிகாரிகளின் கண்டனத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. 19, 20, 21 தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். 26, 27, 28 தேதிகளில் மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலை நிலவும். சுக்கிர திசை செவ்வாய் புத்தி நடப்பவர்களுக்கும், செவ்வாய் திசை சுக்கிர புத்தி நடப்பவர்களுக்கும் புதுமுயற்சிகள் செய்யவோ, புதிதாகப் பணியில் சேரவோ வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

முதலிரண்டு வாரங்களும் மகிழ்ச்சியுடையதாகக் கழியும். எதிர்பார்த்த சுப நிகழ்ச்சி நடைபெறும். மருத்துவத்துறையில் இருப்பவர்கள் மேற்படிப்புக்கான வாய்ப்பினைப் பெறுவர். இந்த இராசியைச் சேர்ந்த அரசியல்வாதிகள் ஏதோ ஒரு காரணத்துக்காக காவல் நிலையம் செல்ல வேண்டியிருக்கும். ஆனால் குரு விபரீதம் ஆகாமல் தடுப்பார். ஞாபகமறதி ஏற்படலாம். எனவே வங்கி, கருவூலம் போன்றவற்றில் பணிபுரிபவர்கள் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். நண்பர்களிடையே பிரிவினை ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். பிரயாணத்தின் போது ஏமாறத் தக்கச் சூழ்நிலை தெரிகிறது.

குறிப்பாக 22, 23, 24 தேதிகளில் உங்கள் தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்படலாம். பேருந்துகளில் பிரயாணம் செய்யும் இந்த ராசிப் பெண்கள் தங்கள் நகை, கைப்பை இவைகளின் மீது சற்றுக் கவனத்தைச் செலுத்துவது நல்லது. 2, 3, 4 மற்றும் 29, 30, 31 தேதிகளில் சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். புது அறிமுகம் ஒன்று ஏற்பட்டு அதனால் பிறிதொரு காலத்தில் ஆதாயம் ஏற்படும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

கேது உடல்நிலையைக் கெடுப்பார். ஆனால் ராகுவும் குருவும் அதைத் தடுப்பார்கள். எனவே கவலை தேவையில்லை. சுக்கிரனும் புதனும் இந்த ராசிக்கன்னிப் பெண்களுக்கு எதிர்பாராத விதமாகத் தாய் மாமன் வீட்டிலேயே சம்பந்தம் ஏற்படுத்த இருக்கிறார்கள். பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். செவ்வாய் நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட துறைகளில் பணிபுரிபவர்களுக்குத் தீக்காயத்தை உண்டாக்கலாம். எனவே இரசா

யனம் மற்றும் எரிபொருள், உருக்குத் தொழிற் சாலைகளில் பணிபுரிபவர்கள் தக்க பாதுகாப்புடன் செயல்படுவது நல்லது. வாகன விபத்துக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆஞ்சநேயரைத் துதியுங்கள். அவன் அபயம் அளித்துக் காப்பான். குறிப்பாக வெகு ஜாக்கிரதையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 24, 25, 26 தேதிகள். 5, 6 தேதிகளில் மாமனார் வீட்டுச் சொத்து சம்பந்தமான நல்ல சேதி வரும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஜகத்தை ஆளத்தகுந்த மகநட்சத்திரத்துப் பெண்களுக்கு உச்சச் சூரியனால் தந்தை வழி சொத்து வந்து சேரும். அது நிலமாகவும் இருக்கலாம். ஆட்சிச் சுக்கிரனின் அருளால் வீடாகவும் அமையலாம். ராகுவும், கேதுவும் சேர்ந்தே அனுகூலம் செய்யும் நிலையில் உள்ளதால் வாகன யோகம் ஏற்படும். பழைய கடன் தீரும். நகைகள் மீட்கப்படும். புதுத்தொழிலும் துவங்கலாம். பங்குதாரர்களுக்குள் பாகப் பிரிவினைக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் நன்மையே ஏற்படும். ஆகாத நாட்கள் 1, 26, 27, 28 தேதிகள் அனுகூலமான நாட்கள் 7, 8 தேதிகள். சிலருக்குக் கண்களில் சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசி நாதன் கூட அனுகூலம் செய்யும் நிலையில் இல்லை. பொருளாதார நெருக்கடி பல கோணங்களில் ஏற்பட்டு அலைக்கழிக்கும். உடல் நிலையும் பாதிக்கலாம். திருவரங்கத்துள் தனி இடம் பெற்றுள்ள தன்வந்திரிக்கு ஹோமம் ஒன்று செய்யுங்கள். உறவும் உதவாது. உற்ற நட்பும் உருப்படியாக உங்களுக்கு ஒன்றும் செய்ய இயலாது. சோதனை மிக்க மாதம்தான். குருவின் பார்வையால் புதன் மாதத்தின் முதற்பகுதியில் சோதனைகளைத்தாங்கும் சக்தியைத் தருவார். குறிப்பாக 2, 3, 4 மற்றும் மாதத்தின் கடைசி மூன்று நாட்கள் சோதனையுடன் கழியும். அது குடும்ப சம்பந்தமான வேதனையாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தொழில் சம்பந்தமான சோதனையாகவும் அமையலாம். எனினும் 8, 9 தேதிகளில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றில் ஈடுபட வேண்டி இருக்கும். சூரியன், சுக்கிரன், ஆட்சியில் இருந்து தசாபுத்திகள் நடப்பவர்களுக்குக் கவலை தேவையில்லை.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதற்பகுதியில் தாம்பத்திய உறவில் சற்று சலனமேற்பட்டுச் சீராகும். எனினும் அசுர குருவை தேவகுரு பார்ப்பதால் சஞ்சலங்கள் மறையும். உத்திர நக்ஷத்திரத்திற்குரியவனான சூரியன் உச்சமடைந்திருப்பதால் இந்த நக்ஷத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு எதிலும் வெற்றி, எளிதில் வெற்றி என்ற நிலை ஏற்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. எதிர்பார்த்துக் காத்து நிற்கும் கன்னிகைகளுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். வீடு வாங்கும் யோகமும் ஏற்படலாம். பவழம் பதித்த தங்க மோதிரம் வாங்கும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். உடல் நலம், பாதிக்கப்பட்டாலும் குரு காப்பாற்றுவார். கவலையை விடுங்கள். காயத்திரி மந்திரத்தை மனதால் ஜபிப்பவருக்குக் குறிப்பாக உத்திர நக்ஷத்திரக்காரர்களுக்கு உள்ளபடியே பொருளாதார நிலையிலும் சரி, அரசியலிலும் சரி அமோக வெற்றி கிடைக்கும். 2, 3, 4 மற்றும் 29, 30, 31 ஆகிய தேதிகள் சுப நிகழ்ச்சிக்கோ புதுமுயற்சிக்கோ ஏற்றவை அல்ல. 5, 6 மற்றும் 10,

எப்படி?



11, 12 தேதிகள் நன்மை தரும் நாட்களாக இருக்கும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

முதலிரண்டு வாரங்களில் மனக்கவலை ஒன்றை சுக்கிரன் உருவாக்குவார். ஆனால் அங்காரகனோ அதை மாற்ற தனலாபம் ஒன்றைத் தருவார். உச்ச சூரியனும் உதவும் நிலை உள்ளதால் பிதுரார்ஜித சம்பந்தமான சொத்து வில்லங்கங்களில் வெற்றி உங்களுக்கே. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகும். ஆக மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் கவலையை உருவாக்கி, மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அக்கவலையைப் போக்கும் வண்ணம் சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றை நடத்தித் தருவார். கலைஞர்களுக்கு ஏற்ற தொரு சூழ்நிலை உருவாகி வெற்றிப்பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும். சூரியனும் புதனும் சேர்ந்திருக்கின்ற பதினைந்து நாட்களில் அதாவது மாதத்தின் பிற்பகுதியில் போட்டி, உயர்பதவிக்கான போட்டி, பங்குமார்க்கெட் போன்ற விஷயம் ஆகியவைகளில் வெற்றியும் இலாபமும் உங்களை நாடி வரும். 3 ல் உள்ள சனி கருப்புக்கல் தொழில் செய்வோருக்கு இதுவரை இருந்த தடங்கலை நீக்கி, ஏற்றமதிக்கான வழியை வகுப்பார். எனினும் பொருளாதாரத்தில் ஏற்றத்தாழ்வு இருந்து கொண்டே இருக்கும். 7, 8 தேதிகளில் புது முயற்சி எதுவும் வேண்டாம். 12, 13, 14 தேதிகளில் ஏதேனும் எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்படலாம்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதனின் அருளால் இடர் நீங்கும். இன்பம் பெருகும். அதே சமயம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மனக்கவலைக்கும் காரணமானதொரு நிகழ்ச்சி நடைபெறும். அது தொழில் சம்பந்தமான நஷ்டமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தாம்பத்திய உறவில் ஏற்பட்ட சிறு விரிசலாகவும் அமையலாம். மாணவிகளுக்குத் தேர்வில் வெற்றி ஏற்படும். ஞானகாரனாகிய குரு அத்தகைய ஆற்றலையும் ஆசியையும் வழங்குவார். சிவன் கோவில் சென்று தக்ஷிணாமூர்த்தியையும் இராகுவையும் வணங்குங்கள். வெற்றிக்கு வழி உண்டாகும். 7½ சனியின் பிடியிலிருந்து விடுபட சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தைப் படியுங்கள். மனோபலத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் கட்டாயம் பெறுவீர்கள். நல்ல நாட்கள் 15, 16 தேதிகள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நீங்கள் சிறந்த இசைக்கலைஞரானால், ''திவாகரதநுஜம், சனைச்ரம்'', என்னும் தீட்சிதரின் நவரத்தினக் கீர்த்தனையை சனிக்கிழமை காலையில் மனம் நெகிழப்பாடினீர்களேயானால் சஞ்சலம் தீர்ந்து சாந்தி கிட்டும். சகல நன்மையும் உண்டாகும். இந்த மாதத்தில் தனி ஒருவனாக உங்கள் இராசியில் இருக்கும் சனீஸ்வரன் உங்களுக்குத் தொல்லைகள் தர மாட்டான். அரசியல் வாதியானால் அனுகூலமான பலனைத் தருவான். கட்டிடக் கான்டிராக்டர்கள், லாரி உரிமையாளர்கள், மற்றும் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்கள், சமுதாயப்பணியில் ஈடுபட்டுள்ளோர் ஆகிய அனைவரும் நேர்மையுடன் பணியாற்றினீர்களேயானால் நீதி தேவனாகிய சனீஸ்வரன் உங்களுக்குத் தேவையானதைத் தானாகவே முன் வந்து கொடுக்கக்கூடிய மாதம். குறிப்பாக நரம்பியல் நிபுணர்களுக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். ஜாதகத்தில் நீசத்தன்மையைப் பெற்ற சனீஸ்வரனாகில் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களையும், அரசியல் பாதிப்பினால் பதவி இறக்கத்தையும், எதிர் நோக்க வேண்டியிருக்கும். 10, 11, 12 தேதிகளில் அமைதியுடன் உங்கள் பணிகளைச் செய்யுங்கள். 5, 6 தேதிகள் நல்லவை.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரியனால் சுகமுண்டு. யோகமும் உண்டு, சுக்கிரனால் சௌபாக்கியமும் ஏற்படும். ராகுவால் தனலாபமும் உண்டு. உறவினர்களின் வருகை சுப நிகழ்ச்சிகளில், பங்கேற்பது என உற்சாகம் நிறைந்த மாத

ஜலதோஷம் போகவும், தலையில் ஏறிக் கொண்டு இருக்கும் நீர் போக ஒரு சிறு யோசனை. சாம்பிராணிபுகை போட்டுத் தலையைக் காய வைத்துக் கொள்வது போல், ஓமம் சிறிது மஞ்சள் சிறிது போட்டு புகை புகையை மூக்கு தொண்டையில் இழுத்துக் கொண்டால் ஜலதோஷம் தரும் அவதி குறையும்.

- சித்ரா

சில இரவுகளில் நீங்கள் எவ்வளவு முயன்றாலும் நிம்மதி யாக உறங்க முடிவதில்லை.

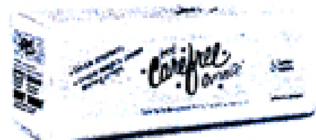
மாதப் போக்கின் முதல் சில இரவுகளில் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. சில மணி நேரங்களுக்குள் நாப்கினை மாற்ற நீங்கள் அடிக்கடி எழுந்து செல்ல வேண்டி இருக்கிறது அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை ஆறுதலற்ற பாதுகாப்பாக அணிய வேண்டி இருக்கிறது.

ஆனால் இனிமேல் இவ்வாறு நிகழாது.

புதிய கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட் ஒரு ஒப்பற்ற பெல்ட்டுடன் கூடிய நாப்கின். இதன் தனிச் சிறப்பான வடிவமைப்பு ரெகுலர் நாப்கினை விட இரட்டிப்பு உறிஞ்சும் தன்மையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டில் உள்ள உறிஞ்சும் இழைகள் நீளவாட்டத்தில் சமமாக இருக்குமாறு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளன. இதனால், நாப்கினின் நீளவாக்கில் திரவம் சரிசமமாகப் படருகிறது. பக்கங்களில் கறை ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

ஆகையால், நாப்கினை மாற்ற நடு இரவில் நீங்கள் எழுந்திருக்கவோ அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை அணியவோ இனி தேவை யில்லை. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டின் இரட்டிப்பு பாதுகாப்புடன் நீங்கள் நிம்மதியான நித்திரையை அனுபவிக் கலாம்.

புதிய கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்



முழு இரவு பாதுகாப்புக்காக தனிச்சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நிம்மதியான நித்திரை - அது உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும்போது

கேர்ஃப்ரீ-ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யூ.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்.

* டிரேடு மார்க்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

மாகத்தான் இருக்கும். எனினும் அங்காரகனும், கேதுவும் சற்று அலைக்கழிக்கப் பார்த்தாலும், குரு காப்பார். கவலைப் படாதீர்கள். பூச நக்ஷத்திரத்தின் நாயகனாகிய சனீஸ்வரன், கடகத்தில் இருக்கும் 8, 9 தேதிகளில் உங்களுக்கு எதிர்பாராத நன்மை ஒன்றை ஏற்படச் செய்வார். ஏழரைச் சனியின் பிடியிருந்தாலும், குரு கடாட்சத்தால் குந்தகம் ஒன்றும் ஏற்படாது. நிலைகுலையும் தன்மையும் தோன்றாது. 12, 13, 14 தேதிகளில் பிரயாணத்தை ஒத்தி வைப்பது நலம். அப்படி அவசியம் போக வேண்டி ஏற்பட்டால், வீட்டில் உள்ள தண்ணீர்த் தொட்டியில் இரும்பு ஆணி ஒன்றை போட்டு வையுங்கள். தடைகளும், ஆபத்துக்களும் உங்களைவிட்டு ஓடிவிடும்.

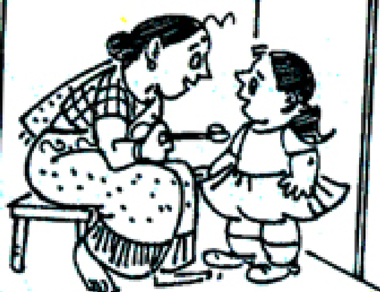
மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்களுடைய ராசியோ தேவகுருவுக்குரியது. ஆனால் இந்த மாதம் பூராவும் உங்களுக்கு அருள் புரிபவர் அசுர குருவான சுக்கிரன். உங்களுக்கு யோகத்தையும், போகத்தையும் தர இருக்கிறார். வீடு வாங்கலாம். சுப நிகழ்ச்சியையும் நடத்தலாம். சுற்றுப் பிரயாணமும் செய்யலாம். பதவி உயர்வு ஒன்றும் கிடைக்கும். பரீட்சையில் அமோக வெற்றியும் உண்டு. 11 ல் உள்ள சனீஸ்வரன் பலவிதங்களில் ஆதாயம் பெறுவீர்கள். 5, 6, 8, 9 மற்றும் 22, 23, 24 தேதிகளில் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி அடைவீர்கள். போட்டி, பந்தயங்கள், பரிசுக்குலுக்கல் இவைகளில் வெற்றி ஏற்படும். நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்லதொரு எதிர்காலம் உருவாகிறது. இலாபகரமான மாதம் என்றாலும், 15, 16, 17, 18 தேதிகள் எச்சரிக்கையுடன் செயல் புரிவது நல்லதெனத் தோன்றுகிறது.

அருந்ததியையும் அயரச் செய்யும் அழகு!

ஒரு பெண் தனக்கு வாய்க்கும் கணவன் அழகனா என்பதை தனது ஜாதகத்தின் மூலம் அறிய முடியுமா என எந்தப் பெண்ணும் நினைப்பதும் இயற்கையே. உள்ளபடியே ஒரு பெண்ணின் ஜாதகத்தில் 7 ம் வீட்டில் சந்திரன் இருந்தால் அழகும், அதே சமயம் அவனுடன் குரு சேர்ந்தால் நல்லதொரு அறிவுசார்ந்த பண்பாடும், அவர்களுடன் புதனும் இணைந்தால் பொன்னும் பொருளும் ஒரு சேர அமைந்த கணவனாக அந்தப் பெண்ணுக்கு அமைவான் என்கிறது ஜோதிட சாத்திரம்.



இருமலுக்கு ஒரு சூரணம். அரிசித் திப்பிலி. இதுவும் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இதை வாங்கி இலுப்பச் செட்டியில் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். சதா இருமும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் யாரும் இதை உட்கொள்ளலாம். ஒரு டீஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் குழைத்து ஒரு கிண்ணியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை வெற்றிலையை எடுத்துக் காம்பு நீக்கி அதன் நடுவில் ½ டீஸ்பூன் வைத்து இருமும் யார் இருந்தாலும் கொடுத்து வெற்றிலை சாறுடன் சேர்த்து சிறிது சிறிதாக சிறிது நேரம் வாயில் அடக்கிக் கொண்டு சாப்பிட்டால் இருமல் குறையும்.

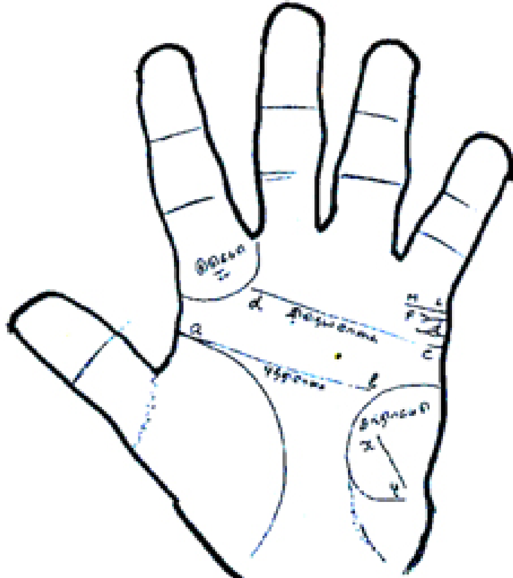
- சித்ரா

மேற்கண்டவாறு கணவன் அமைவதை உள்ளங்கை ரேகை மூலமும் அறிந்து கொண்டு விட முடியும். அப்பழுக்கற்ற சந்திரமேடும், அதன்மேல் (x - y) உள்ள ரேகை ஒன்று குருமேட்டை (Jr) நோக்கி நின்று, சிறந்ததொரு குருமேடும், அதில் ரோஜா நிறத்தில் அமைந்த கிரகசந்தியும் (o) அமைந்துள்ளதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். புதன் மேட்டில் ஒரு மெல்லிய ரேகை திருமண ரேகையாக (M - L) அமைந்து, உள்ளங்கை தாமரை மலரையொத்த நிறத்துடன் ஒளி வீசினால், அப்படிப்பட்ட பெண்ணுக்கு மேற்கூறியபடி சிறந்ததொரு அழகும், அறிவும், ஆற்றலும், பண்பாடும் கூடிய கணவன் அமைவான் எனக் கூறி விடலாம். இவை எல்லாவற்றையும் விட புத்தி ரேகையும் (a - b) இருதய ரேகையும் (c - d) ஒரே சீரான இடைவெளியுடன் காட்சி அளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களது இல்வாழ்க்கையும் சஞ்சலமின்றி, சந்தோஷமாகவும், அந்நியோன்ய அன்பு நிறைந்ததாகவும் அமையும்.

மேலே கூறியவாறு அமையாமல், திருமண ரேகையில் ஒரு பிளவோ (F) அல்லது தீவோ (i) இருந்தால், அத்தகைய பெண்களுக்குத் திருமணத்திற்குப் பிறகு கணவனுடன் வாழும்போது தாம்பத்திய உறவில்

பல பிரச்னைகள் தோன்றும் என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளலாம். அப்படிப்பட்ட பெண்களின் ஜாதகத்திலும் 2, 7, 8, 12 ஆகிய இடங்களில் பாபக்கிரகங்கள் அமர்ந்திருப்பதையும் கண்டு கொள்ளலாம். அக்குறைகளைப் போக்குவதற்காகப் பல ஜோதிடர்களைப் பார்த்து அவர்கள் கூறும் பரிகாரங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்தால் வாழ்நாள் பூராவும் பரிகாரங்கள் செய்து வர வேண்டியதாகிவிடும். அதற்குப் பதிலாக வாக்குப் பலிதமுள்ள ஜோதிடர் ஒருவர் கூறும் பரிகாரத்தை மட்டுமே முழுமனதுடனும், நம்பிக்கையுடனும், சிறிது கால தாமதம் ஏற்பட்டாலும் - மனம் தளராமல் செய்து வந்தால் நாளடைவில் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு நல்ல இடத்தில் திருமணமும் அமையும். திருமணமானவர்களாக இருந்தால் பிரச்னைகள் தீரும்.

குறிப்பாக திருமண சம்பந்தமான எந்தப் பரிகாரத்தையும், தேவசேனாபதியான ஸ்ரீ சுப்ரமணியக் கடவுளுடைய கருணையையும், மகாலட்சுமியின் ஆசியையும் பெறவே செய்ய வேண்டும். மற்றும் மந்த்ராலய மகான் புனித பிருந்தாவனம் சென்று சேவை செய்யலாம். அப்படி மந்த்ராலயம் போக முடியாதவர்கள் தருமபுரி அருகில் உள்ள பாப்பாரப்பட்டி, மற்றும் சென்னையில் நங்கைநல்லூர் போன்ற இடங்களில்



உள்ள மிருத்திகா பிருந்தாவனங்களிலும் சேவை செய்து பலன் அடையலாம். எது எப்படி இருப்பினும் ஒரு பெண்ணுக்குக் கணவன் அமைவதோ, அல்லது ஒருவனுக்கு மனைவி அமைவதோ பூர்வ ஜென்மத்தில் செய்துள்ள செயல்களைப் பொறுத்தே அமையும் என்பதே உண்மையான நிலை ஆகும்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கோபமும் ஒரு குணமே!

பெண் எப்படி இருக்க வேண்டும்? அடக்கமாக இருக்க வேண்டும். அனுசரித்துப் போக வேண்டும். அதிர்ந்து பேசக் கூடாது. தன் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் பிறரைத் திருப்திப்படுத்த வேண்டும். பெண்ணுக்குக் கோபம் ஆகவே ஆகாது. என்ன ஆனாலும் கோபித்துக் கொண்டு 'தாம், தூம்' என்று குதிப்பது பெண்ணுக்கு அழகேயில்லை.

ஆனால் என்ன செய்வது? பெண் மனித இனம். அவளுக்கும் கோபம் என்ற ஒரு குணம், ஒரு உணர்ச்சி இருக்கிறது.

கோபம் வந்தால் பத்து வரை எண்ணு, தியானம் செய், தோசைக்கு அரை, தோட்டத்தில் போய் கொத்து, பல்லைக்கடித்துக் கொண்டு பொறுத்துக்கொள், ஆறப்போடு, என்றெல்லாம் சொல்லி கோபத்தை வெளிவிடாமல் அடக்கப்பழக்குகிறார்கள். பெண்



குழந்தைகள் கோபித்துக் கொண்டு அடம் பிடித்து, தனக்குத் தேவையானதைச் சாதித்துக் கொள்வதைக் கூட நாம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

குடும்ப வழக்கம், சமூக வழிமுறைகள், பெண் தனியாக தன் விருப்பு வெறுப்புகளை வெளியிடுவதை, அதற்குத் தகுந்தபடி நடந்து கொள்வதை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. பெண் மற்றவர்களின் ஆசை அபிலாஷைகளுக்குள் அடங்கி, மற்றவர்கள் அதிருப்தியடையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

ஊட்டி உரமேற்றி வளர்த்த இந்த எண்ணங்களினால், பெண்களுக்குக் கோப உணர்வையே புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. நமக்கே நம் கோபத்தைக் கண்டு பயமாக இருக்கிறது. எனக்கு இப்படி கோபித்துக் கொள்ள உரிமை உண்டா? நான் என் கோபத்தை வெளியிடுவதினால் என்ன பயன் என்று நாமே நம் கோபத்தை அடக்கப் பழகிக் கொள்கிறோம்.

கோபம் என்பது ஒரு signal. ஒரு வெளிப்பாட்டுச் செய்கை. நம்மை ஏதோ ஒரு விஷயம் பாதிக்கிறது, என்பதைச் சொல்லும் முறை. நாம் புண்பட்டிருக்கிறோம், நம் உரிமைகள் பூர்த்தியாகவில்லை, அல்லது என்னவோ திருப்தியாக இல்லை. நம்மால் முடிந்த அளவுக்கும் மேல் நாம் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது, அல்லது மற்றவர்கள் தேவைக்கும் அதிகமாக நம்மைப் பாதுகாத்து, சுயமாக வளரவே சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவில்லை, என்பதை வெளிப்படுத்தும் வடிகாலே, கோபம். நீ நினைப்பது போல நானில்லை என்பதைச் சொல்லவும், நான் யார் என்பதை வெளிப்படுத்தவும் கோபமே கை கொடுக்கிறது.

எல்லோருக்கும் அனுசரித்துப் போய், சண்டைகளைத் தவிர்த்து, எதிலுமே தலையிடாமல் எல்லாவற்றிலிருந்தும் ஒதுங்கி, நிறைய விட்டுக் கொடுத்து, நல்ல பெண்ணாக இருக்கலாம்.

அல்லது அவசியமான பொழுது, மௌனமாகக் கண்ணீர் சிந்தி, தன்னையே நொந்து கொண்டு, நடைப்பிணமாக ஆகலாம்.

ஆனால் இதில் 'நான்' என்பதை எல்லோராலும் இழக்க முடியாது. உறவுகளைக் கட்டிக்காப்பதுதான் முக்கியம், என் உணர்ச்சி முக்கியமில்லை என்று இருக்க முடியாது. அதைக் கட்டாயமாகத் திணிக்க முயன்றால், ஒரு நாள் எப்படியாவது, தலைவழியாக, மனம் வழியாக, உடல் வழியாகக் கோபம் எரிமலையாக வெடிக்கும்.

கோப வெளிப்பாட்டில் கூடாதவை :

1) இங்கு பிரச்னை என்ன, என்று தெளிவாகத் தீர்மானிக்காமல் கோபப்படக் கூடாது.

2) உங்க வீட்டில் எல்லோருமே அப்படித்தான் என்றோ, என்னிக்குமே என்னை இப்படித்தான் நடத்தினீர்கள் என்றோ, ஒரு நாளுமே உங்களால் எனக்குச் சந்தோஷம் கிடையாது என்றோ ஒட்டு மொத்தமாகக் குறை சொல்லக் கூடாது.

3) உங்கள் பாதிப்பை மட்டும் சொல்லுங்கள். உங்களைப் பற்றி இந்தத் தெருவே பேசுகிறது. எங்க வீட்டிலேயும், எல்லோரும் அப்படித்தான் நினைக்கிறார்கள். யாரோ சொன்னா காதுல பட்டது, என்று பெயர் இல்லாத உருவம் இல்லாதவர்களை எல்லாம், உங்களின் பக்கம் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இது நிச்சியமாக உங்களுக்குப் பலம் சேர்க்காது.

4) கோபம் என்பது நம்மைப் புரிந்து கொள்ள உதவும் ஒரு கருவி. அதை மற்றவர்களின் குறைகளை எடுத்துக்காட்ட உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

5) மற்றவர்களே நம் பிரச்னைக்குக் காரணம், நம்மை சந்தோஷமாக வைத்திருக்க வேண்டியது மற்றவரின் கடமை, என்று எண்ணக் கூடாது.

6) உறவு முறை நிலைக்க, அதில் நெருக்கம் உண்டாக, ஒரே மாதிரி சிந்திக்க வேண்டும், செயல்பட வேண்டும், என்று நினைப்பதும், நம் குடும்பத்தில் இதுதான் வழக்கம் எனப் புதியவை புகாமல் தடுப்பதும், தனி மனித வளர்ச்சிக்கு முட்டுக் கட்டையாக அமையும்.

7) ஒருவரின் நடத்தைக்கு இன்னொருவரை காரணமாக்கி, அவரிடம் கோபத்தை வெளியிடாதீர்கள். அப்பாவின் இரண்டாம் தாரம்தான், உங்களுக்கும் உங்கள் அப்பாவுக்கும் நடுவில் நெருக்கம் இல்லாமல் ஆக்குகிறாள், என்று குற்றம் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் அப்பாவின் நடத்தைக்கு அவரே பொறுப்பு. அவரிடமே அதைப்பற்றி நேரிடையாக முறையிடுங்கள்.

8) நமக்கு நம் தீர்மானங்கள், நடத்தைகள், வழிமுறைகளை நிர்ணயிக்க மட்டுமே உரிமையுண்டு; மற்றவர்கள் அப்படிச் சொல்லக்கூடாது, நடந்து கொள்ளக் கூடாது பாதிக்கப்படக்கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பது தவறு.

உன்னையே நீ அறிவாய், நீயே உன்னை அறிவாய் :

கோபம் வரும் பொழுது மற்றவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள், அவர்களின் செய்கை நம்மை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கிறோமே தவிர, இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம், எப்படி எதைப் பற்றிப் பேசுகிறோம் என்பதைக் கவனிப்பதில்லை. மற்றவர்கள் நம்மிடம் நடந்து கொள்ளும் முறை, நாம் அவர்களுடன் நடந்து கொள்ளும் முறையினால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.



நாமே நம்மை, நம் நடத்தையைக் கூர்ந்து கவனிக்கவேண்டும். மற்றவர்கள் நம் சொல்லுக்கு மதிப்புக் கொடுக்காததில் நம் பங்கு என்ன, நாம் வெளியிட்ட விதத்தில் என்ன தவறு, என்று ஆராய வேண்டும். நாம் சொல்வதையே சொல்லிக் கொண்டிருந்தால், மற்றவர் செய்வதையே தான் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இந்தப் பலனில்லாத செய்கையில் மாற்றம் வேண்டுமானால் நாம் சொல்லும் விதத்தில் மாற்றம் வேண்டும்.

மற்றவர்களுடன் பழகும் பொழுது, ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், நம்மைப் பற்றின தெளிவான அபிப்ராயத்தை வெளி

யிட்டு, நம் உணர்ச்சிகளை நாமே புரிந்து கொண்டு, மற்றவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துவது, இருதரப்பிலும் உறவை பலப்படுத்தும். இதை நம்மைத் தவிர வேறு யாராலும் செய்ய முடியாது.

நம் குடும்பத்தில், நம் பாட்டி, அம்மா, அக்கா என்று மற்ற பெண்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள், அதனால் அவர்கள் எப்படிப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள், என்பதைக் கவனித்துப் பாடம் கற்பது அவசியம்.

நீங்கள் கோபத்தைக் கையாளும் முறையைக் கவனிக்கவும். கோபம் அழுகையாக மாறுகிறதா? தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்கிறதா? சில சமயம் விட்டுக் கொடுத்தும், சில சமயம் எதிர்த்து நின்றும், மாறி மாறி நிச்சயமில்லாத நிலையில் நடந்து கொள்கிறீர்களா?

உங்கள் வழக்கப்படி இல்லாமல் ஒரு சின்ன விஷயத்தை வித்தியாசமாக செய்து பாருங்கள். செய்து வந்த ஒரு சின்ன காரியத்தைச் செய்ய முடியவில்லை என்று சொல்லுங்கள். மற்றவர்கள் அதற்கு எப்படி எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கிறார்கள், அந்த எதிர்ப்பை எதிர்த்து நின்று, உங்கள் குறிக்கோளில் இடமாக நிற்கும் வலிமை உங்களுக்கு உள்ளதா, அதனால் உறவு எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது என்று கவனியுங்கள்.

ஒன்றிரண்டு விஷயத்தில் உங்கள் உணர்ச்சியைத் திட்டவட்டமாக வெளியிட ஆரம்பியுங்கள். இந்தச் சொல் என்னைப் புண்படுத்தியது. அந்தச் செய்கை என் ஆத்திரத்தைக் கிளப்பியது. இப்படி நடந்தது ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது, என்று யாரையும் குற்றம் சொல்லாமல், காரணம் காட்டாமல், தனக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பை மட்டும் வெளியிடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அபிப்ராயத்தை, அது அசட்டுத்தனமாகத் தோன்றினாலும், தெரியப்படுத்துங்கள்.

நாம் கோபம் கொள்ளும் பொழுது பல நேரங்களில் நியாயமில்லாமல் நடந்து கொள்கிறோம்.

காரணமில்லாமல், அவலை நினைத்து உரலை இடித்த கதையாகக் கோபம் கொள்கிறோம். மாமியார் செய்ததை நினைத்து இன்று மாட்டுப் பெண்ணிடம் கோபித்துக் கொள்வது, வேலை வெட்டி இல்லாமல் சுற்றும் தம்பியை நினைத்து, பிள்ளையைப் 'படி, படி' என்று அடிப்பது, போன்றவை பெண்கள் செய்யும் தவறுகளே.

கணவன் - மனைவி உறவில், ஒருவர் உணர்ச்சிகளை வெளியே கொட்டி, தன் எண்ணங்களை, கவலைகளை வெளியிட்டுக் கொண்டிருப்பார். மற்றவர் மனதிலேயே சிந்தித்து, மனதுக்குள்ளேயே கவலைப்பட்டு பிரச்னைக்குத் தானே தீர்வு காண்பவராக இருப்பார். சாதாரண நாட்களில் இவர்கள் இருவரும் நல்ல ஜோடியாகத் தோன்றும். ஆனால் பிரச்னை என்று வரும் பொழுது, ஒருவரின் குணம், மற்றவரை எரிச்சலடையச் செய்யும்.

''கல் மாதிரி உட்கார்ந்திருக்கிறார் உணர்ச்சியே கிடையாது'' என்று அவளும், ''ஓட ஓட விரட்டாதே, குற்றம் சொல்லாதே, ஹிஸ்டரிகலாக ஆகாதே, ரொம்பப் பெரிது படுத்தாதே'', என்று அவரும் மற்றவரை ஏசுவார்கள்.

சில பெண்கள் தேவைக்கதிகமான பொறுப்பைத் தானே ஏற்றுக் கொண்டு விட்டு, தான் செய்யாவிட்டால் எதுவுமே நடக்காதது போல நினைத்துக் கொண்டு, அந்த வேலைப் பளுவால் குறைப்பட்டுக் கொண்டேயிருப்பார்கள், யார், எதைச் செய்ய வேண்டும், என்று மற்றவர்களுடன் வேலையைப் பங்கு போட்டுக் கொள்ள மாட்டார்கள். மற்றவர்கள் வேலை செய்ய முன்வந்தாலும், சந்தோஷப்படாமல், இப்படிச் செய்யவில்லை, இந்த நேரத்தில் செய்யவில்லை என்று சொல்லி அதிருப்

பாட்டியின் கைவண்ணம் :

வீட்டில் யாருக்காவது பேதியோ, வயிற்றுப் போக்கோ ஏற்பட்டால் உடனே இதைக் கொடுத்தால் பலன் கைமேல் கிடைக்கும். வெந்தயத்தை நன்றாகக் கறுப்பாக வறுத்துக் கொள்ளவும். இதை நைஸாக பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு டீஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் கலந்து வயிற்றுப் போக்கு உள்ளவர்கள் உடனே உட்கொள்ள வேண்டும். இதை இரண்டு, மூன்று தரம் கூட கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி வரும் போல் உள்ள வயிற்றுப் பொரட்டல் எல்லாம் சிறிது நொடியில் பறந்து விடும்.

- சித்ரா





தியை வெளியிடுவார்கள். 'கையைத் இருகி, காரியம் செய்யலாம் போலிருக் கிறது' என்றால், 'செய்து கொள்ளேன்', என்று பிறரும் விட்டு விடுவார்கள். நம் வழியும், பிறர் வழியும் ஒன்றாக இருக் காது. எனக்கு உதவவும் வேண்டும். என் வழியிலேயும் செய்ய வேண்டும், என்று எதிர்பார்ப்பது இருதரப்பிலும் ஆத்திரத் தையே உண்டாக்கும்.

'வீட்டில் யாராவது ஏதாவது வேலை செய்தால் என்ன?' என்று தெளிவில்லாமல் உங்கள் தேவையை வெளியிடாதீர்கள். இன்னின்ன வேலை எனக்கு அதிகப்படி யாக இருக்கிறது. என்னால் செய்ய முடியவில்லை என்றும், யாரிடமிருந்து எந்த உதவியை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்றும், குறிப்பிட்டுச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு ரொம்ப நெருங்கியவர்களா னால் கூட உங்கள் எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்டு, ஊகித்துத் தானாகவே செய்வார் கள், என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

நாம் எல்லோரும் நம் குழந்தைகளை, அவர்களின் நடத்தையை, அதிக அளவில் கட்டுப்படுத்த முயலுகிறோம், 'நான் எவ் வளவு நல்ல தாய்', என்று நம் உறவினரும், ஊராரும் மெச்சும்படி, அவர்களின் வளர்ச்சி, மேம்பாடு எல்லாமே சிறப்பாக இருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க் கிறோம். என்னதான் பெற்ற தாயானாலும், குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளையும், எண் ணங்களையும், ஓரளவுக்கு மேல் நம்மால் நிர்ணயிக்க முடியாது. நம்மைப் பொறுத்த வரை, நம் வீட்டில் எந்த மாதிரி நடத்தை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதானது, எது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது என்று மட்டும் தீர்மானமாகச் சொல்லலாம். அதைப் பின் பற்ற முடியாவிட்டால் பலன் எதுவாக இருக்கும் என்றும் தெளிவு படுத்தலாம்.

ஒரு உறவில் ஏற்படும் கோபத்தை பாதிப்பை, நாம் மற்றொரு உறவில், மற் றொரு சந்தர்ப்பத்தில், நம்மை அறி யாமலேயே, வெளியிடுகிறோம். யார் மேலோ உள்ள கோபத்தை, வேறு யார் மேலோ, ஏதோ ஒரு காரணத்திற்கு வெளியிடும் பொழுது, நாம் உண்மையில் எதற்காகக் கோபம் அடைந்தோம் என்பதே தெரியாமல் போய் விடுகிறது. இப் பொழுது இவர்களிடம் கோபமடைந்த தற்கு என்ன மூலகாரணம்? எந்த வெளிப் படுத்தாத, வெளிப்படுத்த முடியாத ஆத் திரம், இப்பொழுது வெளிப்பட்டது என்று யோசிப்பதேயில்லை.

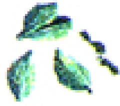
மற்ற பெண்களுடன் உங்கள் பிரச் னையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள் என் பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நாம் ஒவ்வொருவரும், நம் வீட்டில், நம் குடும்பத்தில் எப்படி நடத்தப்படுகிறோம் என்பதற்கும், சமூகத்தில் பெண் எப்படி மதிக்கப்படுகிறாள் என்பதற்கும், நெருங் கிய தொடர்பு உண்டு, நம் கோபத்தைச் சரியானபடி வெளியிடுவதினால் நம்மை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. நம்மை எது கோபப்படுத்தியது என்று உணரும் பொழுது நம்மையே நாம் புரிந்து கொள்கிறோம். பெண்மையையும் இழக் காமல், நம் பண்பாடு கலாசாரத்தையும் மறக்காமல், புதுப் பெண்ணாக உருவாக லாம்.

– ஜெயா வி. ராமன்



ஏ. ஆர். ஆர்.
அளிக்கும்
சுகந்த சுப்பாரி
எல்லோருக்கும்
உகந்த சுப்பாரி
முக்கனி போல
மூன்று
சுவைகளிலே!





இன்சுவை கூட்டும்
ஏலக்காயுடன் பழங்களின்
மணமும் சேர... இந்த
சுவைக்கு இணை ஏது?







ஃப்ரூட்டி ஏலக்காய்



மில்க்கி ஏலக்காய்

நலம் தரும் பால் மணம்.
அத்துடன் சுவை
சேர்க்கும் ஏலக்காய்...
என்னே இதன் சுவை!



ஃப்ரூட்டி

பாக்கின் சுவை கூட்ட
பழச்சுவை சேர்ந்தது
பாக்கும் பழமும் கலந்த
பரவசமூட்டும் சுவை





தரத்திற்கு
முன்னெழுத்து
ஏ. ஆர். ஆர்.

தயாரிப்பாளர்கள்
ஏ. ஆர். ஆர். எண்டர்பிரைசஸ்
தபால் பெட்டி 5,
126, ஏ. ஆர். ஆர். ரோடு,
கும்பகோணம் - 612 001.
போன் : 20121.

CP/ARR/001/90/TAM





●● நீராகாரம் ஒரு அருமையான இயற்கையான பானம். முதல் நாள் இரவே (வடித்த சாதமானால் மிகவும் நல்லது). சாதத்தில் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்த நீரை, சாதம் முங்கும் அளவுக்கு மேல் நான்கு டம்ளர்கள் வீதம் ஊற்றி வைக்கவும்.

அடுத்த நாள் காலையில் அதில் உள்ள நீரைத் தவிரே வேறு பாத்திரத்தில் ஊற்றி, சாதத்தில் தேவையான உப்புப் போட்டு தயிர் விட்டு நன்கு பிசையவும். பிசைந்த சாதத்தில் ஒரு பிடி சிறிய வெங்காயம், வெள்ளரிப் பிஞ்சு ஒன்று, மாங்காய் ஒரு துண்டு எடுத்து, பொடியாக அரிந்து போடவும். பின், முன்னர் எடுத்து வைத்த நீரை இதில் ஊற்றி நன்கு கலந்து வீட்டில் உள்ள அனைவரும் காலையில் ஒரு டம்ளர் டிபன் சாப்பிட்ட பின்னாலும் அருந்தலாம். இதை விட உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைக்க கூடிய பானம் எதுவும் இல்லை. ஆஸ்துமா தொந்திரவு உள்ளவர்கள் தவிர அனைவரும் குடிக்கலாம்.

●● இளநீரை முதல் நாளே குளிர்ந்த நீரில் அமுக்கி வைத்து மறுநாள் சீவு முன் தண்ணீரை விட்டு எடுக்கவும். ஃப்ரிஜ் உள்ளவர்கள் அதில் வைக்கலாம்.

●● நீர் மோரில் கருவேப்பிலையுடன் பொடியாக அரிந்த வெள்ளரித் துண்டு, மாங்காய் ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிய இஞ்சி ஆகியவைகளைப் போடலாம்.

●● எலுமிச்சை சர்பத்தில் சர்க்கரை போடும் போது ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இஞ்சிச் சாறு - 1/4 டீஸ்பூன் விடலாம்.

●● கோடையில் வீட்டிலேயே அதுவும் அப்போதைக்கப்போது ஜூஸ் பண்ணி அருந்துவது நல்லது. முன்னாள் பிரதமர்



இந்திரா காந்திக்கு 'ப்ரெஷ் ஜூஸ்' தான் மிகவும் பிடிக்கும். அவர் வருகின்றார் என்றால் கட்சித் தலைவர்கள் பழ மார்க் கெட்டுக்கு ஓடுவார்கள்.

●● மதிய உணவில் வெஜிடபிள் சாலட் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். அதிக எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகை களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

●● வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குள் வந்த உடனே மடமடவென்று ஐஸ் வாட்டர் எடுத்து குடிக்கக் கூடாது. அது மிகவும் தவறு. சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து இளைப்பாறிய பின்பே தண்ணீரை மெதுவாகக் குடிக்க வேண்டும்.

●● அதிக அளவு பழங்கள், ப்ரூட் சாலட் சேர்க்க வேண்டும். ப்ரூட் சாலட்டில் சர்க்கரைக்குப் பதில் தேவையான அளவு தேன் ஊற்றி ஒரு டீஸ்பூன் குளுக்கோஸ் சேர்க்கலாம்.

●● குழந்தைகளுக்கு மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளையே அணிவியுங்கள். வெளியில் விளையாட விடாமல் கேரம், டிரேட், செஸ் போன்ற இன்டோர் கேம் ஸில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

●● சோம்பேறித்தனமோ, கௌர வமோ பார்க்காமல் வெளியே செல்ப வர்கள் வாட்டர் பாட்டில் எடுத்துச் செல் வது நல்லது.

●● கடும் வெயிலில் செல்ல வேண் டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் நாட்டு வெங் காயம் (சிறிய வெங்காயம்) இரண்டை பச்சையாக சாப்பிட்டுவிட்டு தண்ணீர் ஒரு டம்ளர் குடித்தபின் செல்ல வேண்டும்.

●● வெயில் காலம் முழுவதும் ஜன்னல், கதவு திரைச்சீலைகள் பச்சை அல்லது நீல வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

●● வீட்டில் பாஷன் பார்க்காமல் இரண்டு மூன்று பனைவிசிறிகளை வாங்கி வையுங்கள். அதில் நீர் தெளித்து விசிறி னால் கரண்ட் இல்லாத போது வேர்க்காது.

●● வெயிலைப் பற்றியே அதிகம் பேசிக் களைத்து விட வேண்டாம். வற்றல், வடாம் போட்டு வெயிலை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- க. ருக்மணி

நேருக்கு நேர்

திருச்சியிலுள்ள இருபத்தி மூன்று மகளிர் சங்கங்கள் இணைந்து ஓரிடத்தில் கூடியது திருவிழாக் கூட்டம் போல இருந்தது. மங்கையர் மலரும், தமிழ்நாடு மருத்துவமனையும் இணைந்து 'மகளிர்- மருத்துவர் சந்திப்பு' நடத்தின.

இப்போதெல்லாம் டாக்டர்களுக்கும், வரும் நோயாளிகளிடம் விரிவாகப் பேச நேரம் இருப்பதில்லை. நோயாளிகளுக்கும் எத்தனையோ சந்தேகங்கள் எழுந்தாலும், அவற்றை டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. இந்த நிலையில் இப்படித் தேர்ந்த மருத்துவர்களை ஓரிடத்தில் கூட்டி, அவர்களிடம் ஐயங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது என்றால் பெண்கள் விடுவார்களா?

இந்நிகழ்ச்சியில் க ல ந் து கொண்ட தமிழ்நாடு மருத்துவமனை நிர்வாக இயக்குனர் வேலுசாமி, டாக்டர் ஒண்டி வீரப்பன், டாக்டர் ஜார்ஜி ஆப்ரகாம், டாக்டர் கோபால் ஆகியோரிடம் நிறைய கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன. சில சுவையான கேள்வி-பதில்கள் : -

பத்மா வாசுதேவன் (அபிராமி மண்டலி) : பல வருடங்களுக்கு முன்பு ஓட்டல்களில் பெரும் வியாதியஸ்தர்களே உள்ளே வரக்கூடாது என்று போர்டு வைத்து இருந்தார்கள். இப்போது அந்த போர்டுகளைக் காண முடிவதில்லையே அப்படியானால் அந்த வியாதியஸ்தர்களே இப்போது நாட்டில் இல்லையா?

வேலுச்சாமி : குஷ்டரோகிகள் வரக் கூடாது என்பதற்காகத்தான் இதுபோன்ற போர்டுகளை வைத்திருந்தார்கள். இப்போது இந்த போர்டுகள் எந்த ஓட்டல்களிலும் இல்லை. சட்டரீதியாக அவற்றை எடுத்து விட்டார்கள். தொழு நோய் மருத்துவ ரீதியாகவும் அகற்றப்படக்கூடிய ஒரு நோய்தான்.

ஈஸ்னோ பீலியா

ஜெயா மோகன் (அண்ணா நகர் மகளிர் மன்றம்) : ஈஸ்னோபீலியா இப்போது





புதிதாக டிகாக்ஷன் போட்டுக் காப்பி கலந்த மாதிரி எப்போதும் இருக்க வேண்டுமா? அடுப்பில் டிகாக்ஷனை ஒரு போதும் நேரடியாகச் சூடுபடுத்தக் கூடாது. பாலை நன்கு சுட வைத்து நுரை வரும்வரை ஆற்றி டிகாக்ஷனை விட்டுச் சர்க்கரையைப் போடுங்கள். பேஷ்... பேஷ். ரொம்ப நன்னா இருக்கு என்று சொல்ல வைக்கும்.

– எம். பாரதி

அதிகமாக எல்லோருக்கும் பரவுகிறதே, இதற்குக் காரணம் என்ன? இதைத் தடுக்க மருந்து இருக்கிறதா?

டாக்டர் ஒண்டி வீரப்பன் : ரத்த செல்களில் ஒரு வகையான செல்பெருகும் போது பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. இதைத் தடுக்க வேண்டும். ஈஸ்னோபீலியா கிருமிகளால் ஏற்படும் உபாதைகளைப் பொறுத்துதான் மருந்து கொடுக்க முடியும்.

மைதிலி ராமானுஜம் : இன்றைய சமுதாயத்தில் சிறியவர், பெரியவர் என வயது வித்தியாசமின்றி பலரும் மூட்டுவலி எனும் நோயால் அவதிப்படுகிறார்களே இதற்குக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் ஒண்டி வீரப்பன் : எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் எந்த வயதிலும் வரலாம். சிறுவயதில் வந்தால் முடக்கு வியாதி என்றாகி விடும். வியாதியின் அறிகுறிகளை வைத்துத்தான் அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

யோகாசனம்

அம்பிகை ஜெயராமன் (பொன்னகர் மாதர் சங்கம்) : தினமும் யோகாசனம் செய்தால் எவ்வகைப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்?

டாக்டர் ஜார்ஜ் ஆப்ரகாம் : யோகாசனம் செய்தால் நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம் என்று கூற முடியாது. நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். எங்களது மருத்துவமனையில் யோகாசன ஆசிரியர் கூட ஒருவர் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்.

நெஞ்சுவலி

சுசுந்தர சாமிநாதன் : சாதாரண நெஞ்சுவலிக்கும் மாரடைப்பால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலிக்கும் வித்தியாசம் என்ன?

டாக்டர் ஒண்டி வீரப்பன் : நெஞ்சுவலி என்றாலே டாக்டரிடம் காட்டி முறையான சிகிச்சை பெறவேண்டும். நாமே இது காஸ், இது அஜீரணம் என முடிவெடுப்பது தவறு.

மலட்டுத்தன்மை

மேலும் பல பெண்கள் தங்கள் பெயர்களைக் கூறாமலே பல கேள்விகளைத் துண்டுச் சீட்டு மூலம் எழுதிக் கொடுத்து இருந்தவர். அவற்றுக்கு டாக்டர்கள் அளித்த பதில்களும் வருமாறு :

கேள்வி : மலட்டுத் தன்மையைப் போக்க என்ன வைத்தியமுறை உள்ளது? அதற்கு எவ்வளவு செலவு ஆகும்?

பதில் : கணவன் - மனைவி இவர்களில் யாருக்குக் குறை இருக்கிறது என்பதைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்த பிறகுதான் சொல்ல முடியும்.

மார்பக புற்றுநோய்

கேள்வி : இப்போதெல்லாம் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகமாக வருகிறதே இதற்குக் காரணம் என்ன?

பதில் : பெண்களுக்கு 13 வயதில் இருந்தே மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. பெண்கள் பருவமடையத் தொடங்கியதும் ஹார்மோன்கள் அதிகமாக சுரக்க, சுரக்க சில சமயங்களில் மார்பகங்களில் சிறிய கட்டிகள் தோன்றும். இந்தக் கட்டிகள் சாதாரணமாக தெரியாது. லென்சால் மட்டுமே கண்டு கொள்ள முடியும். இது தவிர தாயின் மூலமும் பெண்ணுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஒரு தாய்க்கு மாதவிலக்கு நிற்பதற்கு முன் அவளுக்குப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டால் பிறக்கக் கூடிய முதலாவது பெண் குழந்தைக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் 33 சதவீதம் தோன்ற வாய்ப்பு இருக்கிறது. இது தவிர பெண்கள் ஏதாவது விசேஷ காரணத்துக்காக மாதவிலக்கு ஏற்படும் தேதியைத் தள்ளிப் போடுவதற்காக மாத்திரைகள் சாப்பிட்டாலும் ஒரு சதவீதம் புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

கேள்வி : பெற்றோர் கண்ணாடி அணிபவர்கள் என்றால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய குறை ஏற்படுமா?

பதில் : ஓரளவு வாய்ப்பு உண்டு.

இவை தவிர நிறைய துண்டுச் சீட்டுக்கள் குவிய ஆரம்பித்துவிட்டன. பிறகு அந்தந்த் துறையைச் சார்ந்த மருத்துவர்களிடம் இக்கேள்விகளைக் கொடுத்துப் பதில் வாங்குகிறோம் என்று சொன்ன பிறகுதான் சமாதானமடைந்தார்கள்.

பிறகு வாசகிகள் ஆர்வத்தோடு மங்கையர் மலரைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்தார்கள். மலரில் வரும் பல செய்திகளைப் பாராட்டினார்கள். பல யோசனைகளையும் சொன்னார்கள்.

மொத்தத்தில் வெளியூரில் இருக்கும் உறவினர்களை, சகோதரிகளைச் சென்று பார்த்து வந்த சந்தோஷ உணர்வு ஏற்பட்டது.

– பவித்ரா

எங்களுடைய நகை சேமிப்புத் திட்டங்களின் முதல் தவணையில்

50% தள்ளுபடி பெறுங்கள்...

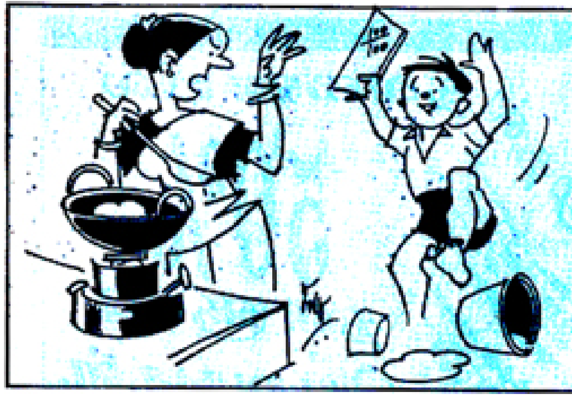
இந்த வாய்ப்பு மே 15 வரை மட்டுமே

Amount	Period	Value of Jewellery to be taken on the 16th month	GIFT	Additional Bonus	Total Benefit
Rs. 1,000/-	15 Months	Rs. 16,500/-	Household articles or Cash Incentive Rs. 800/-	+ 500	Rs. 17,800/-
Rs. 500/-	15 Months	Rs. 8,250/-	Household articles or Cash Incentive Rs. 400/-	+ 250	Rs. 8,900/-
Rs. 250/-	15 Months	Rs. 4,125/-	Household articles or Cash Incentive Rs. 200/-	+ 125	Rs. 4,450/-
Rs. 100/-	15 Months	Rs. 1,650/-	Household articles or Cash Incentive Rs. 80/-	+ 50	Rs. 1,780/-
Rs. 50/-	15 Months	Rs. 825/-	Household articles or Cash Incentive Rs. 40/-	+ 25	Rs. 890/-



Prince Jewellery

"ஜுவெல் ஜங்ஷன்"
பனகல் பார்க், சென்னை — 600 017.
போன் : 446783, 447493



வளமான வார்த்தைகள்

ஒரு நாள் மாலையில் என் தோழியின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். புதிதாக சமையல் குறிப்பில் படித்திருந்த ஒரு ஸ்வீட்டைச் செய்வதற்கு ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருந்தாள். அவர்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் ஸ்வீட் பிடிக்கும். ஒன்றுமில்லாவிட்டால் வெல்லத்தை எடுத்துத் தின்பானாம் அவள் பிள்ளை ரமேஷ். என்னால் அவள் வேலை கெடுவானேன்? நீ ஸ்வீட்டை செய் நானும் பார்க்கிறேன் என்றேன். முடிக்கும் தருவாயில் காலிங் பெல் ஒலித்தது.

நான் போய்க் கதவைத் திறந்தேன். எட்டு வயது ரமேஷ் என்னைப் பார்த்துச் சிறிது நின்றவன் சிரித்து விட்டு, ''மம்மி மம்மி எங்க ஸ்கூல்ல...'' என்று கத்திக் கொண்டே உள்ளே ஓடினான். தொடர்ந்து தடால் என்று சப்தம். நானும் விரைந்தேன். நல்லவேளை ஒன்றும் இல்லை வழியில் இருந்த பாத்திரம் ஒன்று உருண்டு ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

''சே! இந்த ஸ்வீட் சரியான பதத்தில் வரும்பொழுதுதான் ஓடி வரணுமா! உங்க ஸ்கூல் சமாசாரம் ரொம்ப முக்கியம். பெரிய ஐ. ஏ. எஸ். பாஸ் பண்ணின மாதிரி ஒரு குட் வாங்கினதுக்கு அப்படி என்ன ஒரு ஓட்டம்'' என்று கத்திக் கொண்டே போன தோழியைப் பார்த்து விழித்த ரமேஷ், நானும் இருப்பதால் சிறிது கூச்சப்பட்டு தன் ரூமுக்குள் ஓடி விட்டான். நான் அரை மணி கழித்துக் கிளம்பும் வரை வெளியே வரவில்லை.

''தங்கம் இன்னிக்கு வீட்டுக்கு வர லேட்டாகும். ஆபீஸ்ல ஒரு பார்ட்டி'' என்று கணவன் முடிக்குமுன், ''ஆமாம் இதில் ஒண்ணும் குறைச்சலில்லை. புது மாப்பிள்ளை மாதிரி வாயில் பீடாவும் அதுவுமா வருவீங்க! எங்களுக்கெல்லாம் ஒரு சேஞ்ச் உண்டா! போன வாரம் உங்க அக்கா வந்திருந்த போது...

இப்படி ஆரம்பித்துத் தொடரும் சில மனைவிகள்.

வேலை செய்பவன் சிறிது தாமதமானால் பலவிதமான கடு வார்த்தைகள் பேசும் ஒரு தலைவி.

அப்பப்பா இந்த வார்த்தைகளுக்குத் தான் எத்தனை சக்தி! அதனால்தான் திருவள்ளுவர்,

தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும்
ஆறாதே
நாவினாற் சுட்ட வடு என்கிறாரோ!

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடிக்கும் என்று இனிப்பைச் செய்வதில் அக்கறை காட்டும் நீங்கள் அவர்கள் சொல்லும் செய்திகளை



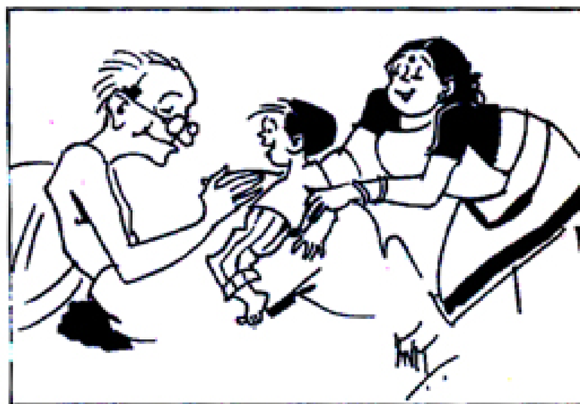
யும் கேட்கச் சிறிது அக்கறை காட்டலாமே! அது சாதனையானாலும் சரி, வேதனையானாலும் சரி. ஏனெனில் தன் மனதில் இருப்பதைப் பெற்றோருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத குழந்தையின் ஏக்கம் மனோவியாதியில் கொண்டு போய் விடுகிறது. அதிகமாக பணத்தைச் செலவழித்து வாங்கித் தரும் பொம்மைகளும் உடைகளும் அன்பான வார்த்தைகளுக்கு ஈடாகுமா!

இதைப் போல்தான் கணவன் மனைவி உறவில் வார்த்தைகள் புரியும் பல குழப்பங்கள்! கணவன் மனதில் நன்கு பதிய வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு மனைவியின் வேண்டுகோள் இது. "மாலை வரும் பொழுது மிக்ஸி ரிப்பேர் செய்து இருந்தால் வாங்கி வந்துவிடுங்க. உங்கள் காதில் ஏதாவது சொன்னா செவிடன் காதில் சங்கு ஊதின மாதிரிதான்" என்ற பழமொழியும் சேரும். இது எரிச்சலைத்தான் கொடுக்கும். எரிச்சலினால் விளைவது கோபம். கோபம் கொண்டவனுக்குத் தான் என்ன பேசுகிறோம் என்றே தெரியாது. வார்த்தைகள் தடிக்க வெறுப்பும், வெறுப்பிலிருந்து காழ்ப்பும், காழ்ப்பிலிருந்து பிரிவும்தான் விளையும். ஆகவே அளவான வார்த்தைகளைப் பேசப் பழகுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் வேலை செய்பவர்கள் குறையைச் சற்று காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். கேஸூம், மிக்ஸியும் உடைய நாமே பலவிதமாக சமாளிக்க முடியாமல் திணறும் பொழுது இரவு முழுவதும் தண்ணீருக்குக் க்யூவில் நின்று விட்டு அடுப்பை மூட்டி ஆக்கி வைத்து விட்டு வரும் அவளும் பெண்தானே. கண்டிப்பு அவசியம்தான். அதில் சிறிது கருணையும் கனிவும் கலந்துதான் இருக்கட்டுமே!

சில சமயம் சிலர் வேகமாகப் பேசினால்தான் காரியம் ஆகும் என்று ஒவ்வொருவரையும் துரிதப்படுத்துவார்கள். குழந்தைகளும் வீட்டில் உள்ளவர்களும், 'போதுமடா சாமி இவர்களுடன் வெளியில் போவதை விட வீட்டிலேயே இருந்து விடலாம்' என்று எண்ணும் அளவுக்கு அந்த வேகம் இருக்கும்.

மற்றொரு பிரச்னையாக ஆனவர்கள் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள். கிரகிக்கும் சக்தி குறைவதால் சொன்னதையே திருப்பித் திருப்பிச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. மேலும் அவர்கள் வெளியே சென்று பலரைச் சந்திப்பது குறைவதால் எல்லா செய்திகளையும் அறிவதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். உங்கள் அவசரத்தை அலட்சியமாக எண்ணும்படி வார்த்தைகளை உபயோகிக்காதீர்கள். குழந்தைகளை தாத்தா பாட்டியுடன் சிறிது பேச ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கச் சொல்லுங்கள். நீங்களும் அப்படி நடந்து காட்டுங்கள். "இந்தத் தாத்தா ஒரு போர்" என்று குழந்தைகள் சொன்னால் திருத்துங்கள். எவ்வளவு நேரம் பேசுகிறோம் என்பதை விட எப்படிப் பேசுகிறோம் என்பது முக்கியம். என்னுடைய சின்னப் பாட்டியின் உடல்நிலை போன மாதம் மிகவும் மோசமாகி விட அ வ ரை ப் பார்க்கப் போனேன். அரைகுறை நினைவு. என் பெயரைச் சொல்லி விட்டு சிறிது நேரம் கழித்துப் போய் வருகிறேன் என்று சொன்ன பொழுது, குழறியபடி "நல்லா



இரு" என்றார். இரண்டு வார்த்தைகள் தான். ஆனால் அவை தந்த அமைதி எவ்வளவு!

சமீபத்தில் ஒரு பத்திரிகையில் காஞ்சிப் பெரியவரின் அருளுரையைப் படித்துக் கொண்டு இருந்தேன். நாம் அனாவசியமாகப் பேசும் வார்த்தைகள் எல்லாம் வாக் தேவியை நிந்திப்பதற்குச் சமம். உபவாசம் எப்படி அவசியமோ, அது போல ஒரு நாள் முடிந்தால் 'மூல' நட்சத்திரத்தில் (ஸ்ரீ ஸரஸ்வதி தேவியின் நட்சத்திரம்) மௌனமாக இருக்க வேண்டும் என்று எழுதியிருந்தார். வயிற்றுக்கு உபவாசம், வாய்க்கு மௌனம். ஆனால் சரியான அளவான உணவைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல் நலம் சீராக இருக்க முடியும் என்பதைப் போல அளவான வார்த்தைகள் பிறர் மனம் புண்படாதபடி பேசப்படும் பொழுது நம் மனநலமும் கேட்பவரின் மனநலமும் செம்மையாக உதவுகின்றன.

– கோகிலா ராமகிருஷ்ணன்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance for Kousika Gothram boy, M.Com., AICWA employed at Madras in multinational company, 29 years, Chithirai, Palghat based Iyer girls only working in Govt/Banks/School. Correspond with horoscope to Box No.10621

* Vadamal Kousika respected family, fair Tamil Iyer 32 Deputy Manager well earning reputed company fair, good looking Vadamal bride 26 and below. Send horoscope details to Box No.10622

★ தெலுங்கு பிராமணாள் கோனசீமா, குத்ஸ கோத்ரம், 28/175/4000 சுத்த ஜாதகம் பிரபல கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள அழகான பட்டதாரி பையனுக்கு LIC/Govt/Bank வேலையில் உள்ள 24 வயதுக்குட்பட்ட, உயரமான அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் Bio-data, குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். மற்ற உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10623

★ வடமாள், மூலம், கௌசிகம் வயது 33 உயரம் 5'.8'' பி.ஏ.பி. தனியார் நிறுவனத்தில் 1500 ம் பிசினஸில் 1000 ம் வருமானமுள்ள வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10624

★ வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம் வயது 28 உயரம் 5'.7'' (எம்.காம்) மத்திய அரசுப்பணி டில்லியில் (சென்னைக்கு மாற்றல் கிடைக்கும்) 2500 வசதியுள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி, வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10625

★ ஆரிய வைசிய நாபின்ன கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், வயது 29 உயரம் 155 செ.மீ. பி.இ. சொந்த நிறுவனம் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடும், ஒரு சகோதரனும் உள்ள மணமகனுக்கு அழகும் குணமும் பொருந்திய ஆரிய வைசிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அணுகுக பெட்டி எண் : 10626

★ நல்ல குணம், திறமை, நல்ல வருமானம், நிறம், அழகுள்ள புகை, குடி மற்றவை இல்லாத விவாகரத்தான வெள்ளாளர் 37/5'.3'' பெற்றோர் இல்லாத தொழில் அதிபருக்கு ஜாதி மதமின்றி அழகுள்ள வசதியான பெண் தேவை. செவ்வாய் தோஷமுள்ளவரும், விவாகரத்து ஆனவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10627

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பூராடம் நட்சத்திரம், வயது 27 உயரம் 5'.7'' B.Com., ICWA (Inter) மாத வருமானம் ரூ. 2,300/- அரசுடைமை வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு Bank/LIC/ Rly/Central/State ல் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10628

★ தமிழ்நாடு மின்வாரியத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும், பி.எஸ்ஸி பட்டதாரி மணமகனுக்கு, படித்த, வேலையில் உள்ள அழகிய பெண் தேவை. தாயார்- நாயுடு, தந்தை - வாணிய செட்டியார். இந்த இருபிரிவில் ஏதாவது ஒன்றைச் சார்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10629

★ இந்து வன்னியர், வயது 26, படிப்பு DME, உயரம் 167 செ.மீ. சம்பளம் 2600, நெய்வேலி லிக்னைட் கார்ப்பரேஷனில் JE ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, மாநில/மத்திய/தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் ஆசிரியை அல்லது ஆசிரியை பயிற்சி முடித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10630

★ கௌசிக கோத்திரம் வடமாள், பூசம் 5'/2/33 வயது எல்.எல்.எல்.பி. தனியார் கம்பெனியில் மாதம் 750 ரூ. வருமானம் உள்ள பையனுக்கு 26-30 வயதுக்குள் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணத்துக்குச் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10631

★ கன்னட மாத்வா, வசிஷ்ட கோத்ரம் வயது 27, பூரம் நட்சத்திரம், தொழில் (Business) செய்யும் பையனுக்கு நல்ல குணமுள்ள (படித்த) குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10632

★ ஐயர் வடமாள் பாரத்வாஜம் பூராடம் பி.எஸ்ஸி 31/168/3100 / GIC ல் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு Central/LIC/Bank/GIC/Railway ல் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10633

* Alliance for Athreya, Vathima, Bharani, boy B.Sc., P.I. in Madras Telephones 35/165 from city employed graduates. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.10634

★ வயது 29, மா.சிவப்பு, நல்ல அழகன். தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்பவன் (டாடா) மாத வருமானம் ரூ. 2500/- மணமகள் ரயில்வே பணிபுரிபவராகவும், காஜுலு பலிஜநாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்தவராகவும் வயது 25க்குள் இருக்க வேண்டும். வரதட்சணை விலக்கப்பட்டது. விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க: ஸ்ரீ ஐயப்பன் அருள் சேவா ஸ்டேஜ், நெ. 13, பல்லவன் தெரு, அம்பாள் நகர், சென்னை - 600 097.

* Alliance invited for Saiva Pillai Boy 24, B. Com.,

employed, an employed girl from Pillai or Mudaliyar caste. Write with horoscope to P. Sankaralingam, 9E Kalinga Colony, Karunanidhi Nagar, Madras - 600 078.

★ தெலுங்கு தேவாங்கர் இனத்தில் எம்.இ., எலெக்ட்ரானிக்ஸ் இஞ்சினீயரிங் பட்டம் பெற்று பொறியியல் கல்லூரியில் ரூ. 6000/- சம்பளத்தில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றும் 31 வயது. 168 செ.மீ. உயரமுள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் படித்த, நற்குணங்கள் பொருந்திய நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10635

★ தென் கலை அய்யங்கார் பார்க்கவம் திருவாதிரை 32/173/எம்.காம்/1700 மாநில அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மாற்றலாகி வரக்கூடிய மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் படித்த பணிபுரியாத பண்புமிக்க குடும்பத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. தமிழ் பிராமணரில் ஐயர் உள்பட எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10636

★ பிரஹசரணம் கௌண்டின்யம் விசாகம் 27/165/1750 HSC Semi skilled Artisan ICF/Railways வரனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்துள்ள குடும்பப் பாங்கான நல்ல குணமும் அழகும் உள்ள தையல் தெரிந்த பெண் தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். No dowry, decent early marriage. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10637

★ ஐயர், பிரகசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், திருவாதிரை, பி.காம், 37/5'.2''/4000 திருச்சியில் அரசாங்க நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு திருச்சியில் அல்லது திருச்சிக்கு மாற்றிக்கொள்ளும்படி பேங்க்/பி &டி/இன்சூரன்ஸில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10638

★ தமிழ் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸம் - மூலம் 31/5'.2''/2500 நாக்பூரில் [illegible] காண்ட்ராக்டு வேலை சொந்தவீடு செவ்வாய் தோஷம் வரனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதக்ஷிணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10639

★ சோழிய வெள்ளாளர் அசைவம் 29/3000/ எம்.ஏ./5'.6'' திருவோணம். தேசிய வங்கி, சென்னையில் சொந்த வீடும் அழகும் சிகப்பும் வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. துளுவ வெள்ளாளர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10640

★ வடகலை கௌசிக கோத்ரம், பூராட நட்சத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் +2 படித்த (வயது 30) வரனுக்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10641

* Wanted Iyer girls LIC/Bank/Govt/Govt undertaking for Vadamal Iyer boy 31, B.Com., Purattadhi Sankarathi Gothram, Dhanasu 31/170/2500 working in reputed Ltd. concern. Subsect acceptable. Reply in details with horoscope/family. Box No.10642

* Vadagalai, Srivatsam, Moolam boy age 38/160/2000 p.m. PUC. Development Officer in Shriram, LICAgent,own house from graduate, B.Ed., DTE Teacher training girls age upto 33 reply with horoscope. Box No.10643

* Reputed company Madras employed broad minded Iyer, Srivatsa, Vadama, 29/172/4410 seeks Govt/Bank/Insurance Officers. Subsect/Caste no bar. Advertisement purely for selection. Box No.10644

* Tamil Iyer bride 27 to 32 educated God fearing for divorcee, 34, 174 cms, Vadamal, Srivatsa, Engineer, B.Tech., MBA., annual income six figures; send full bio-data, horoscope to Box No.10645

* Alliance invited for well qualified Iyer Vadamal, 36, Garga Gothram, Thiruvonam, 162, Assistant Manager in Nationalised Bank in Bombay Rs. 7000/- from parents of well qualified employed Girls. Reply with horoscope and details to Box No. 10646.

* Alliance for Vadama Iyer Kasyapa 31/5'.11''/PUC/ 2300 Hyderabad Makam. Religious, neat habits from affable girl. Respond horoscope and family details to Box No.10647

* Mudaliar widower with two sons (11 and 9) handsome businessman 37, 175 cms well to do family wanted fair, good looking, home loving graduate or convent educated girl from decent family. Send horoscope and family details to Box No.10648

* Alliance invited for smart Tamil-speaking Telugu Brahmin boy 30/168/2700 Central Secretariat Service Delhi from employed girls preferably Madras based. Respond with horoscope and family details to Box No.10649

* Kausikam Vadamal 33 fair, handsome 5'.6" (B.Com) private company 2500, owning flat, requires working girl from good family. Subsects no bar. Contact with horoscope to 14/219 Gokulam, Sion East, Bombay - 400 022.

* Alliance invited from employed/unemployed graduate girls for boy Bharadwaja CA/160/32 yrs/Rs. 15,000/- working as Executive in Bombay. Please send horoscopes with details to Box No.10650

* Wanted bride Hindu professional/post graduate residing abroad/intend migrating, for post graduate Vellala Pillai 28 years Chevvai dosham TOEFL, GRE completed proceeding USA year end. Mudaliar/ Gounder also acceptable. Box No.10651



* Vanniya Kulashatria 27 (B.Com)/175 cms/2500/- own house at Madras. Broad-minded family boy employed in reputed limited co., seeking for alliance from same caste. Send full bio-data with horoscope to Box No.10652

* Wanted suitable girl for Madras based Tamil Brahmin Engineer 32/165/25,000/- employed Saudi Arabia Vadhula Gothram, star Anusham. Reply full details to Box No.10653

* Dubai employed Vadama Iyer, Gargya, karthigai, wig wearing B.Com., Dip. in Marketing 29/174/15,000/- seeks graduate girl, preferably computer trained. Visiting India late April. Box No.10654

* Wanted beautiful responsible qualified employed transferable Brahmin bride below 28 (Iyer) in any subsect for a well settled Govt permanent employee B.A. (L.L.B.)/30/167/2500. Coonoor Nilgiris. Immediate marriage. Reply soon to Box No.10655

★ வயது 31/பி.காம். மாத வருமானம் ரூ. 1500/-. தமிழ் பிராம்மணர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம் (சேலம் மாவட்டம்). திருமணமாகி விவாகரத்து பெற்றவர். குழந்தைகள் இல்லை. வேலையில் உள்ள/இல்லாத ஏழைப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10656

★ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 28, படிப்பு பி.எஸ்ஸி (இரசாயனம்) உயரம் 165 செ.மீ. சம்பளம் ரூ.2300, தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு முடித்து வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10657

★ திருநெல்வேலி கார்காத்த சைவ பிள்ளை வயது 34, பி.யு.சி. தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை. சம்பளம் 2500/- ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10658

* Alliance for Kousika divorcee 39 years issueless working in Nationalised Bank, Palghat based Iyer girls employed without encumbrances. Star Tiruvadhirai. Correspond with horoscope to Box No.10659

★ இந்து சோழிய வெள்ளாளர்/பி.காம்../மூலம் 2ம் பாதம்/31/163 செ.மீ./ரூ. 2600/திருச்சி BHEL வரனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குணம், ஆரோக்கியம், சிவப்பு/மாநிறம், பட்டதாரி/+2/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விபரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10660

* Alliance for Brahacharanam, Srivatsa, Iyer boy, Barani, fair, 32/170/4500, DEE, Pondicherry employed. Jnr. Engineer - working girls at Pondicherry or in transferable position to Pondy invited. Suddha jadagam. Box No.10661

* Correspondence invited from parents of graduate, good looking, smart Iyyangar girls suitable for two boys, born 25/6/68 and 3/7/69, Ayilyam and Chadayam, M.Com., LLB and B.A., 5 ft. 9 inches both, doing Govt. contract work. Details with horoscopes to Box No.10662

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காசியபம், சதயம், 36/5'.8''/பி.காம்., பிசினஸ் + பூர்வீக சொத்து உள்ள தக்க ஜாதகப் பையனுக்கு படித்துள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. Contact : P.N. Krishnamurthy, V Street, Ayalur. Palghat District - 678 510.

* Alliance for 30/177/4400 Bharadwaja Bombay based Vadagalai Bank employed boy from decently employed girls. Please write to : V. Srinivasan, Plot 5A/3, Sri Deviammal Street, Subash Nagar, Chrompet, Madras - 600 044.

* Alliance invited from good looking unemployed girls for Iyer Vadamal, Ayilyam, Bharadwajam, 32 years, 5 ft. 4 inches/B.A/5000/- Pharmaceutical Co. Sales Officer at Bombay having own accomodation. Reply to: G. Mani, B-20, G.8, Ground Floor, Dewan & Sons Housing Enclave, Ambadi Road, Vasai Road (West), Dist. Thane - 401 202.

★ காவல் துறையில் காவலராகப் பணிபுரியும் 31 வயது. உயரம் 170 செ.மீ. அம்பட்ட சமூகம், ஹரித கோத்ரம் தெய்வ பக்தியுள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : ஜி. கைலாசநாதன், மேலத்தெரு, திப்பிராஜபுரம், கும்பகோணம் வழி. - 612 402.

* Wanted fair looking graduate bride well trained in domestic chores for Iyer boy 26 years 6 ft. Brahacharanam, Moolam, Haritha Gothram well employed in Public Sector undertaking drawing 3500. Contact : N.V.K. Srinivasan, S.I. of police (Retd), Syndicate Bank upstairs, Kondappanaickenpatty, Salem - 636 008.

* Iyer, Haritha, Brahacharanam, Chithirai (4) B.Sc., PGDBA, CAIIB 31/180/3800 Nationalised Bank, Madras seeks Central Govt./Govt. undertaking/reputed co. Madras employed (or) transferably employed girl. Subsect acceptable. G. Muthukrishnan, C-498, 8th Street, Periyar Nagar, Madras - 600 082.

* Wanted non-Moudhgalya good looking Iyer bride, graduate from a decent family around 28, for a Brahacharanam boy 33/168, Thiruvathirai, CA working in Public Sector Hyderabad. Reply with horoscope to Sri. S. Srinivasan, 74, Gopal Layout, Ponniarajapuram, Coimbatore - 641 001.

* Kerala Iyer Bharadwaja, Vadamal, Karthikai, M.Com. 5'.2" 30/3000 working for family business. Concern seeks suitable alliance write with horoscope to P.G. Saraswathy, No. 40, Opposite Vijaya Stores, Domlvr village, Bangalore - 560 071.

* Wanted bride for 26 years, 5'.6", very fair, handsome Vadagalai/Athreya/Rohini boy Insurance Officer/4500. Girl should be good looking at least 5'.2" from well to do affluent families or professionals. If employed preference for Bank, Insuracne Companies. Contact Box No.10663

★ ஒன்றே குலம் ஒன்றே தெய்வம் என்ற ஜாதி பேதமில்லாத தமிழ் இந்து நல்லக் குடும்பத்தை

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்ட்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

சேர்ந்த வயது 28, உயரம் 5'.6'' படிப்பு பி.காம். பங்களூரில் தனியார் அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு. இதே பரந்த மனப்பான்மையுடைய நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு அல்லது மாநில அரசில் மாற்றல் பெறக்கூடிய பணிபுரியும் வயது 20 முதல் 23 உள்ள குடும்பப்பாங்கான நல்ல அழகுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10665

★ 32 வயது, மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் உரிமையாளருக்கு முதல் மனைவி இறந்ததால் இரண்டாந்தாரமாக வாழ்க்கைப்பட சம்மதிக்கும் D.Pharm படித்த 25 வயதுக்குட்பட்ட ஏழைப் பெண் (மணமகள்) தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். வரதட்சணை, சீர், எதுவும் தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 10666

* Alliance for Padayatchi boy. Star Poorattathi, B.Sc. 30/165/3300 + perks. Working in Multinational Company, fair educated girl is required from decent family. Send family details with horoscopes to Box No.10667

★ செங்குந்த முதலியார் வயது 28 சொந்தத் தொழில், டி.க. (Corporate) Dip. in Marketing மாதம் ரூ. 5000/-, சொந்த வீடு, வாகனம், ஒரே மகனுக்கு அழகான, வசதியான 24 வயதுக்குள் உயரமான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10668

* Alliance for Sankrithi Brahacharanam Bombay based fair Iyer boy, Anusham 31/176 graduate employed in Nationalised Bank from employed graduate tall good looking girls. Subsects no bar. Reply with horoscope and family details to Box No.10669

* Tall fair, good looking, girl under 25 yrs. graduate, for PG qualified boy working Marketing Executive in Madras, 29/176/5000 Brahacharanam, Sankriti, Pooradam. Correspond with horoscope and family particulars. Box No.10664

மணமகன் தேவை

★ சௌராஷ்டிர குலம், காசியப ரிஷி கோத்திரம், அவிட்ட நக்ஷத்திரம், 23 வயது, Architect Diploma பெற்றுள்ள பெண்ணுக்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியிலிருக்கும் மணமகன் விரும்பப் படுகிறோம். பெட்டி எண் : 21666

★ சைவ பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 20 வயது பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உத்ராட நட்சத்திரம் 1ம் பாதம். பால கோத்திரம். சிவந்த நிறம், ஆங்கில மீடியம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி பாஸ். உயரம் 5'.3''. மணமகன் வடநாட்டில் உள்ளவர் தேவை. பொருளாதாரத்தில் மத்திய வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். டைப்பிங், தையல், வீட்டு வேலைகள் தெரியும். பெட்டி எண் : 21667

★ சைவம் கார்காத்த வேளாளர் இனம் பெண் 31/155 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி (உத்திரம்) நல்ல நிறம் தெய்வ பக்தியும், நற்பண்புகளும், குடும்பப்பாங்கும் உடையவள். அரசாங்கம்/தனியார் துறையில் பணிபுரியும், இதே இனத்தையும் நற்குடும்பத்தையும் சேர்ந்த தகுந்த வரன்கள் ஜாதகத்துடனும், மற்ற விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21668

★ தாரகாயண்ய கோத்ரம், வாத்திமாள். ஜுனர் - சென்னையில் மத்திய அரசு பணியில் இருக்கும். எம்.எஸ்ஸி பட்டதாரி பெண்ணுக்கு சமமான பட்டப்படிப்புள்ள மணமகன் தேவை. 165/2200/26 ஸ்வாதி நட்சத்திரம். உட்பிரிவும் சம்மதம். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21669

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம் 22/157/B.com., DBM பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு. நல்ல, படித்த. அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் உயர்ந்த வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்தோடு எழுதவும். பெட்டி எண் : 21670

★ துளுவ வேளாளர் (அகமுடைய முதலியார்) இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு ரயில்வே மருத்துவ மனையில் ஸ்டாப் நர்ஸ் பணியில் உள்ள மாநிறம் 28 வயது பெண்ணிற்கு அரசுப் பணியில் உள்ள அதே இனத்தை சேர்ந்த 30 முதல் 35 வயது மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21671

★ தஞ்சை மாவட்ட இந்து சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை (அசைவம்) வகுப்பு அரசுத் துறை வங்கி அதிகாரியின் அழகான மகளுக்கு (வயது 21/151 செ.மீ./பட்டப்படிப்பு இறுதியாண்டு) அதே இனத்தைச் சார்ந்த தோஷம் கலிவ்லாத படித்த நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21672

★ சாத்தாத ஸ்ரீவைஷ்ணவா வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான +2 பெண்ணுக்கு (23 வயது, 5'.3'') நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, அல்லது ஐயர்/ஐயங்கார் மாப்பிள்ளை தேவை. Tamil speaking, pure vegetarian ஆக இருப்பது அவசியம். பெட்டி எண் : 21673

★ கார்காத்தார் சென்னையில் வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. 24/153/5000. பெட்டி எண் : 21674

★ ஐயர், பிரகசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், சித்திரை, பி.ஏ., 5'.1'' தனியார் பள்ளியில் வேலை செய்யும் குடும்ப பாங்கான அழகான 29 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21675

★ வடகலை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 25 விசாகம், 4'.10'' உயரமுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 21676

★ அகமுடையா முதலியார், 31/5'.4''/பி.ஏ./1800/- மாதம் மூல நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, மாநில அரசு அலுவலகத்தில் டைப்பிஸ்டாக சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, முதலியார் இன மணமகன் தேவை. (பெண்ணின் தங்கை கலப்பு மணம் புரிந்தவர்). உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21677

★ மதுரை, ஆதி திராவிடர், வயது 39, எம்.பி.பி.எஸ். படித்து தனியார் மருத்துவ மனையில் வேலை செய்யும் சராசரி உயரம், கலர் உள்ள பெண்ணுக்கு 42 வயதிற்குள் உள்ள Doctor/Engineer/Govt Officer மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 21678

★ வேளாளர், கன்வ கோத்ரம், 22 வயது, 5'.3'', மாநிறம், பி.எஸ்ஸி படித்து சென்னையில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, படித்த நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் மற்ற விவரங்களும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21679

★ குடும்பப்பாங்கான அழகான 25 வயது, உயரம் 5 அடி வேளாளர் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் கேட்டை நக்ஷத்திரம் B.Sc., DCA படித்த ஒரே பெண்ணிற்கு Professional அல்லது Bank/LIC/Public Sector ல் வேலை பார்க்கும் நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21680

★ திருமணமாகி சில வாரங்களே கணவனோடு வாழ்ந்து விவாகரத்து பெற்ற வில்லங்கமில்லாத ஆதிசைவர் ஜாதி (பி.எஸ்ஸி) வரை படித்த வயது 26 உயரம் 5'.2'' உள்ள மணமகளுக்கு அதே ஜாதியில் எந்தவித தீய பழக்கமும் இல்லாத பண்பும், பாசமும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெற்றோர்களுக்கு வேறு குழந்தைகள் இல்லை. திருமணத்திற்குப் பிறகு மணமகன் பெண்ணின் பெற்றோர்களுடன் வசிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் வருமானவரி, செல்வவரி, செலுத்துபவர்கள். சொந்த வீடு உண்டு. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21681

* Wanted suitable alliance for Vanya Chettiar Madras based employed girl 2000/25/160/DEE. Kindly reply with horoscope and particulars to Box No.21682

* Alliance from well placed B.Tech/MBA/Post graduate boys for Arcot Mudaliar girl, B.Com., PGDCMP 22 years/154 cms Punarpoosam, medium fair, smart, suddha jadhakam. Reply with horoscope to Box No.21683

* Suitable well placed groom required for balija girl, 30, Central Govt. earning 2500, settled in North Arcot. Scope for transfer little like minded persons apply with bio-data and horoscope to Box No.21684

* Iyer girl from Nellore 23/5'.4"/Tenth Standard Anuradha medium colour teacher convent school seeks employed Tamil or Andhra alliance. Decent early marriage. Box No.21685

* Thuluva Vellala bride 25/152, M.Sc., M.Phil., presently employed in a nationalised bank, seeks suitable bridegroom from decent family. Subsects acceptable. Contact with horoscope and complete family details etc. to Box No.21686

* Wanted Iyer bridegroom for Vadama girl 24½ years 5'.2", P.G. working in private concern, Madras. Srivatsa Gothram, Poosam. Decent marriage. Apply with horoscope to Box No.21687

* Alliance for Brahacharanam Iyer Koundinya Ayilyam second padam 28/160/B.Com.,Dip. in Music/2500. Central Government/Regular Radio Artiste, from decently employed, respectable music-loving groom. Subsect acceptable. Details horoscope to Box No.21688

* For Mudaliar girl M.A., age 35 tall beautiful employed as teacher in private school alliance invited from middle class family. Box No.21689

* Alliance invited from well settled grooms, for a Madhva Desistha, Vashista Gothram, graduate girl 24 years, slim and fair, domestically well trained. Subsect no bar. Reply Box No.21690

* Good-natured, edcuated well settled Iyer/Iyengars below 37 wanted for Iyengar girl 31, highly educated, non-transferable job at Madurai, divorcee - seperated immediately after marriage under peculiar circumstances. Apply Box No.21691

* Wanted suitable alliance from good hearted non-Srivatsa Brahmin within 41 years of age for good natured widow graduate Iyengar 31 years without encumbrance working in a Central Govt. undertaking. Box No.21692

★ தமிழ் வாதவர், படிப்பு பி.எஸ்ஸி., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., தனியார் கல்லூரியில் வேலை. ரூ. 1750/- மாத மொத்த ஊதியம், 26 வயதுள்ள, 5'.2'' உயரம், நல்ல நிறமுடைய பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21693

★ சென்னையில் வாழும் அகமுடைய முதலியார் அழகிய பெண், சுவாதி நட்சத்திரம் வயது 25,

படிப்பு M.A., B.Ed., தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல உயரமான டாக்டர் (அ) இன்ஜினியர் (அ) பாங்கில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21694

★ தென்கலை கௌண்டின்ய கோத்ரம் மகம் 37 வயது பி.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு 40 க்கு மேல் 44 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டப்படிப்பு (அ) தொழிற்கல்வி பயின்ற வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21695

★ தென்கலை ஐயங்கார், வயது 33, எம்.எஸ்.ஸி. சென்னையில் சொந்த வீட்டுடன், முறைப்படி விவாகரத்து பெற்ற, அரசு வேலை வை (விசேஷப் பயிற்சி முடித்து) எதிர்பார்க்கும் பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராம்மண குலத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21696

★ சோழிய வெள்ளாளர் (பிள்ளை) இனம் வயது 21½ உயரம் 152 செ.மீ. உள்ள (5 அடி) எம்.பி.பி.எஸ். இறுதியாண்டு படிக்கும் வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிவந்த அழகுள்ள பெண்ணிற்கு Post graduate Doctors/IAS/IPS/CA/BE/MBA படித்துள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21697

★ பூர்வசரணம், ஸ்ரீவத்சம், உத்திராடம் வயது 19/156 செ.மீ. எம்.எஸ்.ஸி. நல்ல அழகும் குடும்பப்பாங்கும் உள்ள பெண்ணிற்கு. 25 வயதிற்குட்பட்ட, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்ட எண் : 21698

★ வாத்திமா, ஐயர், ஹரித கோத்ரம் கேட்டை நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம், வயது 27 B.Sc.,B.Ed., 5'.2'' ஆசிரியை வேலை சம்பளம் ரூ.1800/- பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. அரசு/சிறந்த தனியார் கம்பெனி/பாங்க்/இன்ஷூரன்ஸ் அரசு கம்பெனிகளில் வேலை செய்பவர்கள் ஜாதகத்துடன் கடிதம் போடவும். பெட்டி எண் : 21699

★ இந்து பள்ளர் வயது 24, உயரம் 156 செ.மீ. நல்ல அழகுள்ள, மாதம் ரூ. 4200 வருமானமுள்ள எம்.இ. பட்டம் பெற்ற பொறியாளர் பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்கு குறைவான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21700

★ வயது 34, எம்.எஸ்.ஸி பால். மாநிறம் தமிழ். இந்து ஆதி-திராவிட பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21701

* Alliance invited from suitably qualified Iyer boys below 29 for Pune based 22/150 Kerala Iyer girl B.Com., DCS Kashyapa, Pooram, Brahacharanam. Subsects acceptable. Reply with horoscope and family details to Box No.21702

★ நட்சத்திரம் சதயம், பி.ஏ. படித்த தமிழ் யாதவ பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த பட்டம் பெற்ற நல்ல வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21703

★ தமிழ், ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்ரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 25 வயதுடைய, உயரமான, சிவந்த நிறமுடைய, அழகான, குடும்பப் பாங்கான, எம்.காம்., படித்து, எல்.ஐ.சி.யில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு ஏற்ற ஹரித கோத்ரமல்லாத தகுதியான வரன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் விவரங்களுடன் உடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21704

* B.E. (Hons) Engineer, fair and brilliant seeks alliance from Madras based Doctors, Engineers, Ph.D., and businessman. The bride is working at Madras. Caste SC, age 27, height 155 cms. Box No.21705

* Alliance invited from respectful Sozhia Vellala parents (non-veg) for daughter, fair in all respects, aged 33, B.A., TTC (Tailoring & Embroidery) serving as Craft teacher in a Matriculation School. Box No.21706

* Alliance invited from decently employed boys for Kapi Iyer girl, Thiruvonam, slim, good looking 28/5'.2''/B.Ed., well versed in music and household management. Box No.21707

★ இந்து, சோழிய வேளாளர், வயது 26, +2 தையற் பயிற்சியில் டிப்ளமோ படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மத்திய/மாநில/தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21708

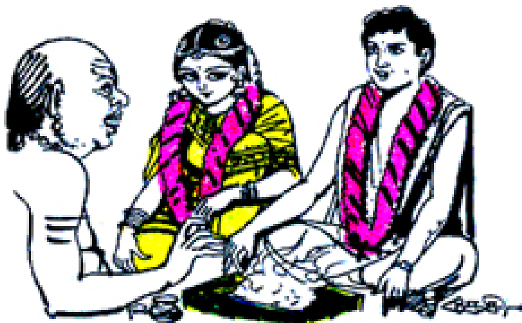
★ இந்து ஆதிதிராவிடர் வயது. 27, தையற் கலையில் முதுநிலை தேர்வு பெற்று கை வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21709

* Alliance invited from preferably Madras based well settled boys for Vadamal, Baradwaja, Purattadhi, Dip. in Electronics, Asst. Manager (Software) 23/165/3500 Pvt. Company. Subsect no bar. Contact Box No.21710

★ செங்குந்தர் வயது 27, படிப்பு +2 (Secondary grade teacher education) இந்த ஆண்டு கண்டிப்பாக ஆசிரியை வேலை கிடைத்துவிடும். பெண் குடும்பப்பாங்கானவள். இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். பெட்டி எண் : 21711

★ சோழிய வேளாளர் வகுப்பு, பிள்ளை இனத்தை சேர்ந்த 37 வயதுடைய (பரணி நட்சத்திரம்) பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் வேலையில் உள்ள (42 வயதுக்குள்) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21712

★ கௌசிக கோத்திரம், திருவாதிரை, நட்சத்திரம் ஐயங்கார் விவாகரத்து பெற்ற 5'.4'' உயரமுள்ள 23 வயது பெண்ணிற்கு பிராம்மண உட்பிரிவுகளில் சேர்ந்த தாரம் இழந்தவர்களோ விவாகரத்து பெற்றவர்களோ விண்ணப்பிக்கலாம். பி.எஸ். ரங்கநாதன், 645/5 செல்வ விநாயகபுரம், கார்டெட் காம்ப்ளக்ஸ் அருகில், அன்னனூர், மதறாஸ் - 600 109.



★ வாத்திமா/ஹரித/ஆயில்யம் 25/162 செ.மீ./பி.காம்./PGDC/கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமர் பெண்ணுக்கு பட்டப்படிப்பு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. 8 ல் செவ்வாய். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. Address : K. Ramaswamy, No. 9, Kamdar Nagar I St., Madras - 600 034. Ph. 476021.

* Wanted suitable alliance for Kerala Iyer Bharadwaja girl 28 Post graduate 152 cms fair, Ayilyam 2nd quarter (no dosham) domestically trained. Contact directly with S. Balasubramaniam, 19, Sonar Street, Mysore - 570 024.

* Alliance invited from well employed broadminded Brahmin boy around 32 yrs. non-Kousika, for an Orthopedically handicapped girl 27 yrs, wearing Caliper on right leg and normal boot on left leg. Able to move anywhere with Caliper without anybody's assistance. Domestically well trained, working with Indane Gas Distributor's Agency since 3 yrs. Salary Rs. 800/- p.m. Vadamal, star Punarpoosam. Ht. 5'.5", fair complexion. Father only alive. Please Contact with horoscope to P.T.S. Manian, Sastha Bhawan, 5, 37th Street Extension, Nanganallur, Madras - 600 061

* Intelligent, B.Arch., Kerala State Service, medium complexion and ht., very good in household affairs also, Thiruvathiral, 23 years, Nanjilnadu Vellala Pillai, father class I Central Service, brother Marine Engineer. Apply with horoscope and bio-data, Engineers preferred. Box No.21714

* Bangalore based good looking domestically well trained employed Tamil Iyer thirtyone years, lost husband within five months of marriage no encumberance, seeks suitable alliance. Box No.21715

* Alliance invited from well placed well educated BE/CA/PG, Tirunelveli Saiva Vellala Pillai grooms for fair good looking propertied Postgraduate girl 22/152. Decent family. Send horoscope, other details to Box No.21716

* Alliance from educated broad-minded, employed Tamil Brahmin widowers, divorcees for good looking Bank employed Tamil Iyer girl 32/155, widow with 4 years old son. Apply with family details, horoscope. Subsects no bar. Box No.21717

மணமகள் மணமகன் தேவை

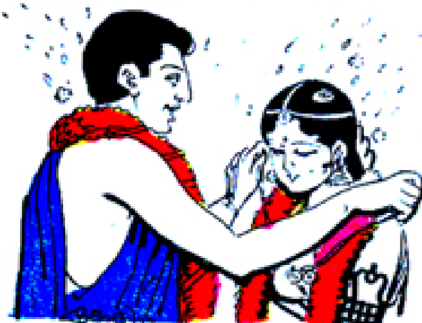
* Mutual/separate alliance for Palghat Iyer employed girl Atreya Brahacharanam Mrigashirasham 25/B.Com/DBM/DCM/158 Rs. 1800/- and for her brother 27/B.Sc.,/Aswini/168/Rs. 5000/- SR M.R. Send horoscopes with details to Box No.30052

* Mutual/separate alliances invited for Senguntha Mudaliar girls near Madurai Utharattathy/23 unemployed, B.Sc.,, 19, unemployed/DEE and her two brothers Swathy/31/1000 p.m./B.A., Pvt. Poorattathy/28/4000 p.m./DME, Pvt. Subsects acceptable. Apply with horoscope and family details to Box No.30053

* Alliance for Madhwa Desistha/Kannada boy, Kausika, Makam, 27/162/2500 employed in good company and his sister 28/156/+2 employed, Pooram. Reply Box No.30054

* Separate qualified alliances invited for Iyer Vadamal son 38 Uthiradam, Director from good looking girls and grooms above 37 for daughter 32 Thiruvathirai. All Postgraduates Government employed. Contact : Bhagyalakshmi, 70, Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance invited for Tamil Iyer girl smart intelligent Bank EDP Officer Bombay. Vadamal Kousika, Uthiradam 30/158/6000/BSc from professionally qualified and well settled boys and for her brother Chithirai B.Sc., DDP 32/160/6500/Bombay. Reply to S. Jayalakshmi, C.Rly. Qrts., RB/II/52/2, behind Sion Hospital, Sion (W), Bombay - 400 022.



பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பாரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்..
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145; சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா : 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.

முத்துமுத்தான
வியர்வை.

ஊக்குவித்தது
உள்ளுணர்வை.



செகன்ட் நேச்சர் டால்க்.
வெற்றியைப் பிரதிபலிக்கும் இணையற்ற நறுமணம்.

Avenues SN 84 92